

© 2007 Brunet Isabelle – Ile Maurice

# **Tout Savoir Sur Les Chakras**

**Katy GAWELIK**

©2007 <http://www.katisa-editions.com>  
Tous droits réservés pour tous pays

## Table des matières

.....	1
<u>Les chakras, centres d'énergie de votre corps.....</u>	<u>3</u>
<u>Comment ouvrir vos chakras ?.....</u>	<u>7</u>
<u>La méditation.....</u>	<u>8</u>
<u>Les Mantras.....</u>	<u>8</u>
<u>L'imposition des mains.....</u>	<u>10</u>
<u>Les massages avec des huiles essentielles.....</u>	<u>10</u>
<u>L'harmonisation.....</u>	<u>11</u>
<u>Le yoga.....</u>	<u>11</u>
<u>A propos de l'auteur.....</u>	<u>14</u>

## **Les chakras, centres d'énergie de votre corps**

**O**n entend souvent qu'il faut ouvrir ses chakras pour se sentir mieux. Mais, qu'est-ce que les chakras au fait ?

Le mot « chakra » veut dire « roue de feu » ou « roue d'énergie » en sanskrit. En fait, les chakras sont des endroits précis de votre corps, par lesquels les échanges énergétiques ont lieu : à l'intérieur de votre corps, entre votre corps physique et le corps astral, et entre l'intérieur et l'extérieur. Ce sont des puits d'énergie.

L'énergie circule à travers votre corps en suivant des méridiens (ou nadis pour les hindous) et à chaque croisement de méridiens correspond un chakra.

Les chakras sont nombreux dans votre corps et sont hiérarchisés. Il existe 7 chakras majeurs, 21 chakras mineurs et 49 points focaux.

Les 7 chakras majeurs se répartissent dans votre corps de la tête au périnée. Vous avez de haut en bas :

- le centre coronal (sommet de la tête) ou **Sahasrara** : il transcende les autres chakras ; sa couleur associée est le

violet ; c'est le centre de la spiritualité.

- le centre frontal (entre les sourcils) ou **Ajna** ; c'est le troisième œil ; il détermine votre vision de la vie et toutes vos activités mentales ; sa couleur associée est l'indigo ; c'est le centre de votre intuition.

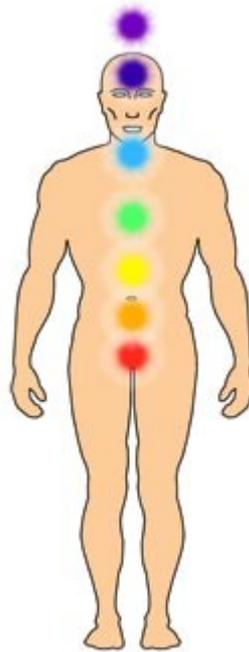
- le centre laryngé (gorge) ou **Vishuddha** : il reflète votre capacité à vous exprimer et à écouter ; sa couleur associée est le bleu ; c'est le centre de la communication.

- le centre cardiaque (milieu de la poitrine) ou **Anahata** : c'est la chakra du cœur ; il représente l'amour inconditionnel, la paix, les sentiments ; sa couleur associée est le vert ; il permet l'acceptation de soi et des autres.

- le centre solaire (estomac) ou **Manipura** : il est responsable de la qualité de vos rapports avec les autres ; sa couleur associée est le jaune ; il aide à atteindre vos objectifs.

- le centre sacré (bas-ventre) ou **Svadhishthana** : il est le siège des énergies sexuelles, de la fertilité ; sa couleur associée est le orange ; il influe sur le désir et les facultés créatrices.

- le centre racine (coccyx et périnée) ou **Muladhara** : il est en relation avec la force de la vie ; il est relié à la sexualité, à l'environnement, à la nature ; sa couleur associée est le rouge ; son rôle est de stabiliser, d'enraciner.



*Schéma représentant l'emplacement et les différentes « couleurs » des chakras.*

Les 7 chakras majeurs sont reliés entre eux par un canal central, un canal d'énergie qui passe à travers la colonne vertébrale. Les chakras s'ouvrent vers l'extérieur, dans deux directions : vers l'avant et vers l'arrière de votre corps (sauf pour le centre racine et le centre coronal, qui se dirigent vers le bas). Ils ont la forme d'un entonnoir et suivent toujours

un mouvement rotatif (d'où le terme de « roue »). Leur direction de rotation change suivant le sexe : les chakras tournent dans le sens des aiguilles d'une montre chez l'homme, en sens inverse chez la femme.

Vos chakras jouent deux rôles :

- distribuer l'énergie dans toutes les parties de votre corps, énergie puisée dans votre corps, dans votre environnement, dans le cosmos
- être les intermédiaires entre votre corps et votre esprit, c'est-à-dire mettre en relation les différents étages de votre être. Tous les aspects de votre corps (biologiques, énergétiques, émotionnels et mentaux) forment alors un tout.

Les chakras distribuent l'énergie dans tout votre être. Vous devez donc essayer de capter le maximum d'énergie afin de la répartir dans votre corps.

En outre, pour que vous vous sentiez bien, en parfaite harmonie entre votre corps et votre esprit, entre vous et le monde extérieur, il faut que vous appreniez à ouvrir vos chakras. Un chakra fermé est le signe d'un repli sur soi-même, d'un mal-être général.

Différentes méthodes existent pour ouvrir vos chakras : les

couleurs, les mantras, les sons, les huiles essentielles, la concentration, la méditation, la respiration profonde, etc. Mais la méthode la plus connue est le yoga.

Ainsi, pour que vous soyez en bonne santé, vous devez veiller à ce que vos chakras fassent circuler l'énergie dans votre corps de façon harmonieuse et efficace. Cela s'apprend...

## **Comment ouvrir vos chakras ?**

**P**our que la circulation de l'énergie se fasse harmonieusement, il est nécessaire que vos chakras soient ouverts. Cette ouverture est nécessaire pour votre bien-être, mais la difficulté c'est qu'elle ne se fait pas aussi facilement que cela.

Différentes méthodes existent. Cela demande un travail sur vous approfondi et généralement il vous faudra l'aide de quelqu'un, d'un « Maître », par exemple, pour y parvenir pleinement.

Attention, avant tout, vous devez savoir qu'il est nécessaire d'ouvrir tous vos chakras, afin d'éviter de rompre l'équilibre énergétique dans votre corps. Un chakra ne doit pas prendre le dessus sur les autres.

Voici quelques techniques utilisées pour ouvrir les chakras :

### **La méditation**

Cela consiste à concentrer votre pensée sur vos chakras, l'un après l'autre (de bas en haut, en terminant par le sommet de votre crâne). Vont intervenir la visualisation et la respiration profonde. Vous devez grâce au travail de votre pensée, arriver à concentrer l'énergie sur un point précis de votre corps.

*Un Audio sur la respiration profonde est disponible en téléchargement gratuit sur le site Katisa Editions <http://www.katisa-editions.com>.*

*Retrouvez 2 articles sur la méditation ici : <http://www.abondance-editions.com/index.php?mod=articles&action=articles&ref=2>*

### **Les Mantras**

Là, il s'agit de faire un travail de visualisation des couleurs de chaque chakra (voir précédemment) dans chacune de leur

zone, en accord avec la vibration du mantra (série de syllabes, répétées plusieurs fois en rythme ; sorte d'incantations) correspondant.

Allongez ou debout, après avoir fait le calme en vous, vous devez faire vibrer le mantra qui correspond à chacun de vos chakras, tout en visualisant la couleur qui correspond à ce dernier. Par exemple, pour le premier chakra (de base), vous devez vibrer (prononcer) le premier mantra « ou » (= un « ouh profond »), en visualisant une lumière rouge correspondant à ce premier chakra, et ainsi de suite pour les autres, comme suit :

- Muladhara : couleur : rouge ; mantra : O ou Ou profond
- Svadhishtana : couleur : orange ; mantra : O
- Manipura : couleur : jaune ; mantra : O aiguë proche du A
- Anahata : couleur : vert ; mantra : A
- Vishuddha : couleur : bleu ; mantra : E
- Ajna : couleur : indigo ; mantra : I
- Sahasrara : couleur : violet ; mantra : AUM

## **L'imposition des mains**

Vous devez obligatoirement vous faire faire cette manipulation par un thérapeute compétent, comme des praticiens en Reiki ou en magnétisme.

L'énergie des mains du thérapeute, placées à quelques centimètres du corps, permet l'ouverture et l'harmonisation de vos chakras. Surtout, choisissez bien votre thérapeute car il s'agit d'une véritable manipulation, d'un transfert d'énergie qui demandent à ce qu'il soit lui-même en parfaite santé et surtout compétent !

## **Les massages avec des huiles essentielles**

C'est à peu près la même chose que l'imposition des mains mais ici, il y a contact direct avec la peau. Cela consiste à masser les zones qui correspondent à chacun de vos chakras. Il est recommandé d'utiliser les huiles essentielles qui correspondent à chacun d'eux :

- Muladhara : Musc, cèdre, girofle
- Svadhishtana : Patchouli, orange, santal, myrrhe
- Manipura : Lavande, bergamote, citrus
- Anahata : Rose, Jasmin
- Vishuddha : Benjoin, menthe, sauge, eucalyptus

- Ajna : Jasmin, lavande, lys
- Sahasrara : Oliban, Lotus, Myrrhe

Le massage peut s'effectuer sur le ventre ou sur le dos. En effet, comme je l'ai indiqué précédemment, les chakras ont la forme d'un entonnoir qui s'ouvre à la fois vers l'avant et vers l'arrière.

### **L'harmonisation**

Cela consiste à « travailler », par imposition des mains (effectuée par un thérapeute compétent), sur deux chakras en même temps, afin de les équilibrer, d'harmoniser leurs énergies. Cela est efficace contre les grosses fatigues.

Et le yoga dans tout cela ?

### **Le yoga**

Comme le yoga est une technique qui permet d'harmoniser votre corps et votre esprit, il est indéniable qu'il peut influencer fortement sur vos chakras.

Le yoga est un enchaînement de postures (la plus connue est le « lotus »), accompagné d'un contrôle de la respiration.

C'est une sorte de gymnastique douce, à pratiquer

régulièrement, qui permet de combattre le stress, de se détendre, d'avoir une grande maîtrise de soi, de parvenir à la paix intérieure. Demandant une grande concentration, le yoga est proche de la méditation. Cette description rapide du yoga vous montre qu'il est parfaitement adapté à l'ouverture de vos chakras.

Il existe différentes sortes de yoga, de plus doux aux plus énergique. Vous avez, par exemple :

- Le Hatha-Yoga : différentes postures agissant sur les muscles et sur les glandes, les tendons, les organes internes, le système nerveux, les émotions, l'esprit...

- Le Yoga-nidra : c'est une relaxation profonde

- Le yoga du son : le corps est considéré comme un instrument de musique ; grâce à des vibrations sonores, le souffle s'allonge et libère des endorphines qui apaisent l'esprit

- Le Raja-yoga : entretient en ligne de compte la maîtrise des sens, la concentration et la méditation.

- Le yoga-Iyengar : les positions doivent être tenues très longtemps donc cela implique une grande concentration et une discipline à toute épreuve

- L'Asthanga : plus dynamique, les postures s'enchaînent rapidement et avec précision

- Le yoga-Bikram : il implique d'enchaîner 26 postures en pleine chaleur, ce qui demande d'être en très bonne santé.

L'ensemble de ces techniques de yoga, plus ou moins compliquées ou exigeantes, demande d'être accompagné par de très bons thérapeutes. N'hésitez pas à essayer ces techniques afin de savoir celle qui vous convient le mieux.

Comme vous pouvez le constater, il existe de nombreuses techniques pour ouvrir vos chakras. Je viens de vous décrire les principales. Si cela vous intéresse, à vous de tester et de choisir celle qui vous convient le mieux.

L'essentiel est de savoir qu'elles nécessitent toutes un accompagnement, un bon accompagnement, pour que cela soit efficace et inoffensif surtout !

Pratiquez l'ouverture et vous retrouverez votre équilibre et votre énergie.

## **A propos de l'auteur**

Katy Gawelik est née en 1971 à Carvin (Pas-de-Calais).

Elle a suivi un cursus universitaire complet. Docteur en Droit, elle a rédigé une thèse et de nombreux articles dans des revues et ouvrages universitaires. Elle a participé, en tant qu'intervenante, à quantité de conférences et colloques nationaux et internationaux.

Parallèlement, elle s'est intéressée très tôt au développement personnel et au bien-être. De par son cursus universitaire, long et contraignant, elle était à la recherche de moyens pour conserver une motivation de tous les instants, tout en restant zen. Pour parvenir à lutter contre le stress, elle s'est tournée vers des techniques de bien-être, dont notamment le Amma Assis (elle en a approfondi l'apprentissage en devenant praticienne certifiée Touch Line).

Elle a décidé de changer de vie pour se tourner vers les autres et les aider à grandir, en partageant avec eux ses connaissances et ses expériences.

## Katisa Editions ©

Cet ouvrage fait partie de la collection de livres, de CD audio et vidéo de développement personnel que vous pouvez télécharger sur le site : <http://www.katisa-editions.com>

N'hésitez pas à le passer gratuitement à vos amis intéressés. Mais **en aucun cas, il ne peut faire partie de cadeaux associés à la vente d'un produit quel qu'il soit, hormis ceux appartenant à l'entreprise Katisa Editions ©.**

Pour toute question, écrivez à : [postmaster@katisa-editions.com](mailto:postmaster@katisa-editions.com)