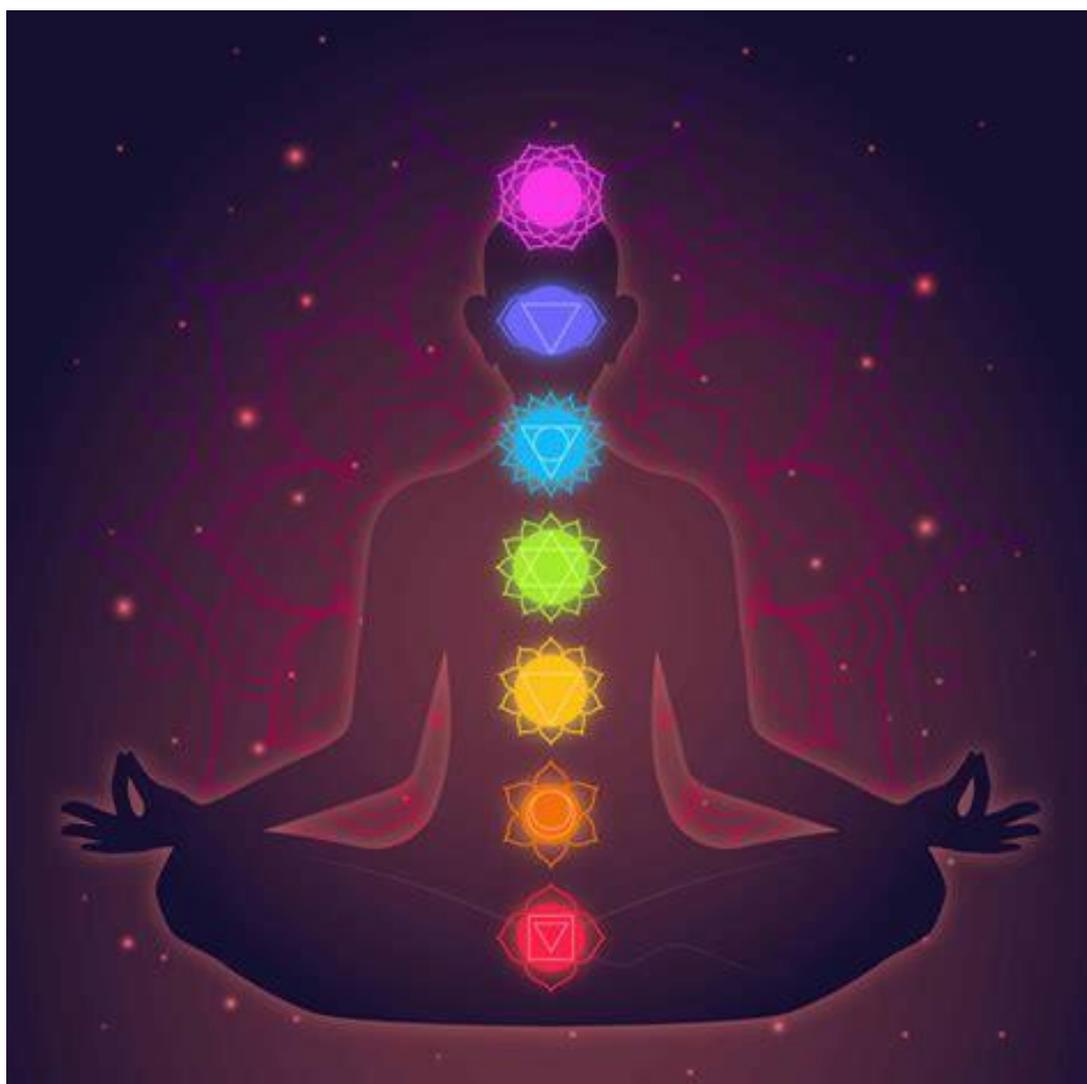


## Le système des chakras



## Préface

Bienvenue dans ce recueil consacré au système des chakras.

Je vais, dans un premier temps, vous expliquer les différents chakras, leur implication dans notre quotidien (qu'ils soient équilibrés ou déséquilibrés) et les activités que l'on peut mettre en place pour s'y connecter.

Je vous donnerai des exemples concrets, des traits de personnalité ou des situations dans lesquelles vous vous retrouverez peut-être.

En seconde partie, je vous proposerai des séances de yoga dédiées à chaque chakra. Vous pourrez alors, en ajustant votre pratique de yoga, rééquilibrer vos chakras quand cela vous semble nécessaire.

Je vous invite donc, après cette lecture, à vous diriger vers les cours en ligne afin de retrouver les contenus en adéquation si vous souhaitez approfondir ce thème.

Merci de l'intérêt porté à mon travail

Bérénice

## Introduction

Qu'est-ce que le système des chakras ? A quoi sert-il au quotidien ? Est-ce vraiment utile de s'y intéresser ?

Le système des chakras fait partie de notre système énergétique.

Commençons par vous expliquer les Koshas : les enveloppes de l'âme, les différentes couches de l'être humain (telle une poupée russe)



La couche externe est notre **corps physique** : Annamaya kosha. Cette couche nous permet d'exister dans le monde réel, de toucher le sol, de prendre nos enfants dans nos bras, d'avoir une image de nous-même.

La seconde couche sert de pont entre la première et la troisième, c'est le **corps énergétique** : Pranamaya kosha. C'est une partie subtile, qui nous permet de mettre en contact le corps et le mental; via la respiration notamment.

La troisième couche est le **corps mental et sensoriel** : Manomaya kosha. Elle regroupe nos pensées, nos émotions, les prismes de notre éducation. C'est à cet endroit que nous ressentons le passé ou angoissons pour l'avenir.

La quatrième couche sert de pont entre la troisième et la dernière, c'est la **conscience**, le corps d'intellect et d'intuition : Vijnanamaya kosha. Elle regroupe le raisonnement et l'intelligence, la capacité de réfléchir faisant abstraction des sensations ou émotions.

Et enfin, la dernière couche est l'**âme** : Anandamaya kosha. C'est l'enveloppe qui est composée de béatitude et de paix intérieure. La partie la plus lumineuse de nous-même.

Tout ce dont nous allons parler aujourd'hui se situe donc dans la seconde couche : le corps énergétique. Il est constitué de 114 chakras et 72000 nadis. Nous découvrirons ici les 7 chakras principaux et 4 chakras secondaires.

Travailler sur le corps subtil nous permet d'avoir un meilleur contact avec notre mental; apprendre à apaiser nos émotions et redéfinir nos schémas répétitifs. Travailler sur soi, à travers les énergies, permet non seulement de prendre conscience du programme établi mais également de pouvoir le modifier.

Le système des chakras fonctionne un peu comme un ordinateur :

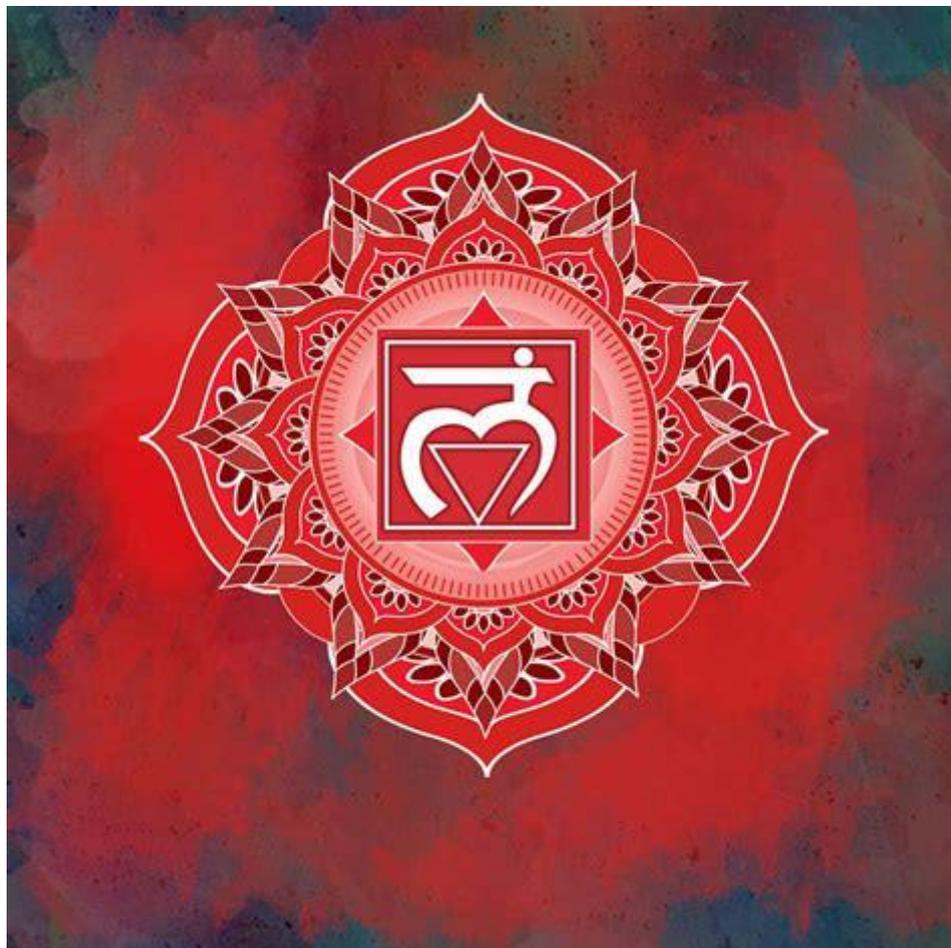
Le corps (l'enveloppe externe) est la boîte

Le prana (l'énergie qui circule dans nos chakras) est l'électricité

Les chakras sont les programmes dans l'ordinateur

Si un programme est défaillant, parfois il est le seul impacté, parfois d'autres programmes ne peuvent pas fonctionner correctement car ils sont interdépendants.

## Chakra 1 : MULADHARA – chakra racine



### **Points clés**

Mot : ancrage

Verbe : j'ai

Couleur : rouge

Pierre : Hématite

Objectif : trouver le calme

Mantra : "je suis en sécurité"

Le chakra racine se développe entre le 2ème trimestre de grossesse et 12 mois (la naissance en fait partie).

C'est donc le chakra de l'enracinement, de la sécurité, de la survie (et donc par extension de la peur de la mort).

Il est responsable de la manifestation et de la concrétisation de nos projets.

Il agit sur cinq secteurs de notre vie :

1. Le corps physique
2. La maison
3. Le travail
4. L'écologie
5. Les finances

*Question de réflexion : quelle est ma dynamique personnelle dans ces 5 domaines ?*

Si ce chakra est équilibré : nous serons face à une personne enracinée, en bonne santé physique, qui se sent en sécurité, solide, présente, calme, capable de vivre dans le moment présent et de subvenir à ses besoins sans excès.

Si ce chakra est déséquilibré : nous serons face à une personne angoissée, méfiante, apathique, dépendante et qui a besoin d'accumuler des biens matériels pour se rassurer.

Au niveau physique, on pourra avoir des problèmes de colonne vertébrale, de genoux et de surpoids.

Au niveau émotionnel, nous serons face à une personne agressive, avec une grande colère en elle (parfois refoulée).

Ce chakra est en résonance avec le chakra coronal --> “ Un esprit sain dans un corps sain”

Pour équilibrer ce chakra :

- On peut pratiquer toutes les activités en lien avec la terre (le jardinage, la cuisine)
- On mangera de préférence des aliments de couleur rouge (tomates, poivrons, fraises)
- On travaillera sur la simplicité matérielle (je vous suggère ici comme lecture "L'art de la simplicité" de Dominique Loreau, ou encore le blog et la chaîne Youtube de Vicky Prayeur "Vivre avec moins")
- En coaching, on mettra l'accent sur des exercices de confiance en soi
- En psychologie, on travaillera sur les traumatismes d'enfance (je vous suggère ici "les 5 blessures de l'âme" de Lise Bourbeau) principalement la relation à la mère
- En pratique sportive, on privilégiera les exercices cardio-impulsifs qui permettront d'évacuer une partie de la colère présente
- En yoga, on pratiquera des postures d'enracinement (arbre, guerriers I II et III, aigle, guirlande, tête de vache, déesse, chaise, montagne)

En lithothérapie, on proposera des pierres de couleur rouge telles que le rubis ou le jaspé. L'Hématite est une pierre d'apparence grise mais rouge à l'intérieur, c'est la pierre la plus riche en fer, elle favorise notamment la cicatrisation. Associée à l'Améthyste (chakra coronal), elle évite les insomnies dues aux cauchemars (le duo apaise donc les angoisses nocturnes).

Dans la vie quotidienne, on proposera de prendre soin de soi : se faire masser, prendre du temps dans la nature, prendre du repos pour régénérer son corps.

L'auto-massage des pieds est un très bon exercice d'ancrage, que l'on peut réaliser principalement dans des périodes de vie où l'on se sent angoissé.

## Chakra 2 : SVADISTHANA – chakra sacré



### **Points clés**

Mot : plaisir

Verbe : je ressens

Couleur : orange

Pierre : Cornaline

Objectif : bonne humeur

Mantra : “je mérite du plaisir dans ma vie”

Le chakra sacré se développe entre 6 mois et 2 ans.

C'est la résidence du soi « Qui suis-je ? », c'est par lui qu'on se connecte à l'identité émotionnelle.

Il est le centre de nos émotions. Il est lié au mérite, au besoin de plaisir et de repos.

*Question de réflexion : Qu'est ce qui vibre ou ne vibre pas à l'intérieur de moi ?*

Si ce chakra est équilibré : nous serons face à une personne avec une intelligence émotionnelle, qui se connaît, est capable de gérer ses émotions et réactions, avec une faculté d'accueillir les changements, une bonne gestion de l'équilibre des énergies féminines et masculines et une confiance en soi.

Si ce chakra est déséquilibré : nous serons face à une personne qui présente une certaine rigidité (dans ses croyances et comportements), un déni émotionnel, une résistance aux changements, une incapacité à profiter de la vie, un attachement aux biens matériels et des dépendances (affective, alcool, sucre, sexe)

Au niveau physique, on pourra avoir des problèmes au niveau du bas du dos, de l'estomac, du système digestif et reproducteur (endométriose)

Au niveau émotionnel, nous serons face à une personne avec une grande anxiété, un besoin de contrôle et des sautes d'humeur.

Ce chakra est le centre des émotions ; les émotions sont une source d'informations.

Une émotion est la conceptualisation des sensations. La sensation peut être physique ou énergétique.

Pour équilibrer ce chakra :

- Il faut être au contact de l'eau (prendre un bain, aller nager)
- On mangera de préférence des aliments de couleur orange (citrouille, carottes, patates douces, oranges)
- On travaillera sur la fluidité (dans notre vie au sens large, et dans notre corps)
- En coaching, on mettra l'accent sur l'identification des émotions, leurs sources et manifestations physiques ; apprendre à communiquer ses émotions, peurs et désirs
- En psychologie, on travaillera sur la connexion à l'enfant intérieur
- En pratique sportive, on privilégiera les exercices fluides comme la danse
- En yoga, on pratiquera des postures d'ouverture des hanches (papillon, déesse, triangle, tête de vache, pigeon, grenouille) et du vinyasa pour sa fluidité

En lithothérapie, on proposera des pierres de couleur orange telles que la Cornaline. C'est une pierre qui active le chakra sacré mais également le racine et le plexus solaire en insufflant une énergie vitale rayonnante, elle favorise notamment la digestion. Elle apaise la colère. Associée à l'Howlite (qui dilue les poussées émotionnelles), elles encouragent les émotions positives, l'amour et la douceur.

Dans la vie quotidienne, on proposera de prendre du temps pour une passion. Apprendre à prendre du plaisir et s'accorder du repos sans culpabiliser. On choisira son cercle d'amis en fonction de valeurs et passions communes. On apprendra à se connecter de manière saine à autrui (dépendance affective, sexualité).

### Chakra 3 : MANIPURA – chakra du plexus solaire



#### **Points clés**

Mot : détermination

Verbe : je peux

Couleur : jaune

Pierre : Citrine

Objectif : trouver l'équilibre

Mantra : "je fais de mon mieux chaque jour"

Le plexus solaire se développe entre 18 mois et 3ans.

C'est le chakra de l'identité individuelle → l'égo.

Il est responsable de notre force et détermination ; il gère la volonté (il génère l'énergie nécessaire pour passer à l'action et traverser les épreuves difficiles de la vie).

C'est lui qui permet d'opérer des changements dans notre vie, d'être l'artisan de notre vie.

Qu'est-ce que l'égo ?

Ce sont les rôles que nous jouons, les casquettes que nous portons : propriétaire, mère, chef de société, amie, femme de tel âge, épouse,...

C'est un très bon serviteur de notre grande mission mais il ne doit pas en devenir le maître.

Si l'égo est faible, on manquera de confiance en soi et de constance, avec une peur d'être authentique.

Si l'égo est excessif, on tentera de contrôler les autres, avec un côté impulsif et colérique.

*Question de réflexion : quel est ma relation avec mon ego ? Est-ce que je le laisse diriger ma vie ?  
Ose-je poursuivre mes rêves ?*

Si ce chakra est équilibré : nous serons face à une personne énergique et spontanée, responsable et fiable, qui fait preuve d'une discipline personnelle et a une vision positive d'elle-même, altruiste et avec un esprit d'entreprendre.

Si ce chakra est déséquilibré : nous serons face à une personne qui soit manque de confiance et est donc passive, soit est trop ambitieuse, hyperactive et peut être dominante, autoritaire ou arrogante.

Au niveau physique, on pourra avoir des problèmes digestifs (acidité) et des douleurs dorsales.

Au niveau émotionnel, nous serons face à une personne égoïste, compétitive, autoritaire, qui veut tout contrôler et imposer ses idées.

Pour équilibrer ce chakra :

- On peut pratiquer apprendre à agrandir sa zone de confort, explorer de nouvelles choses
- On mangera de préférence des aliments de couleur jaune (poivrons, ananas, citron)
- En coaching, on travaillera sur l'image de soi
- En psychologie, on travaillera sur le perfectionnisme et le droit à l'erreur (le pardon)
- En pratique sportive, on privilégiera des exercices de gestion de la colère (arts martiaux, yoga du rire)
- En yoga, on pratiquera des postures d'enracinement, d'équilibre et de détermination (guerrier 3, planche, demi-lune, alterner chien tête en haut et tête en bas)

En lithothérapie, on proposera des pierres de couleur jaune telles que l'ambre ou le topaze jaune. La Citrine est une pierre d'optimisme, de santé et de joie. Elle stimule le système immunitaire, éloigne la fatigue, donne courage et optimisme. Associée à la Cornaline (chakra sacré), elles donnent vitalité et énergie.

Dans la vie quotidienne, on proposera d'écrire 5 réussites par jour, pour renforcer le mental et développer sa détermination, modifier l'image de soi.

**Les trois premiers chakras sont en lien avec notre place dans le monde matériel**

*Question de réflexion : Qui suis-je au sens large ?*

*Mes valeurs, mes prisms acquis dans l'enfance, mon éducation, mon rapport aux émotions et ma manière de les gérer, les rôles que j'ai choisi (ou non) de jouer, ma valeur de moi-même, mes ambitions,...*

## Chakra 4 : ANAHATA – chakra du coeur



### **Points clés**

Mot : empathie

Verbe : j'aime

Couleur : vert ou rose

Pierre : Quartz rose

Objectif : amour inconditionnel

Mantra : "je mérite d'être aimée"

Le chakra du cœur se développe entre 4 et 7 ans.

Il est le centre énergétique lié à l'amour, la compassion, le pardon et nos relations avec les autres. Son rôle est primordial, il relie les 3 chakras inférieurs aux 3 chakras supérieurs.

Il vibre à sa propre fréquence sans tenir compte des de l'extérieur.

La compassion/l'empathie est la capacité de ressentir les émotions qu'une autre personne ressent.

Cela dissout l'illusion de séparation entre l'autre et moi ; la compassion dissout l'ego.

Le chakra du cœur est le soi authentique, la conversion de nos forces et nos faiblesses pour arriver à aimer tous les aspects de soi-même.

Si ce chakra est équilibré : nous serons face à une personne attentionnée, contente pour autrui, qui fait preuve de compassion, capable de s'aimer soi-même sous tous ses aspects et d'accepter les autres tels qu'ils sont.

Si ce chakra est déséquilibré : nous serons face à une personne antisociale, critique, intolérante, seule et isolée, manquant d'empathie, avec peu d'estime d'elle-même, dépressive, dépendante affective, qui a besoin de plaire à tout prix.

Pour équilibrer ce chakra :

- Apprendre à aimer son corps tel qu'il est
- En psychologie, on travaillera sur la structure de la conscience (de soi et des autres)
- En coaching, on proposera de travailler sur le pardon
- En yoga, on pratiquera des postures d'ancrage, des torsions et des postures d'extension

## Chakra 5 : VISHUDA – chakra de la gorge



### **Points clés**

Mot : communication

Verbe : je parle

Couleur : bleu

Pierre : Turquoise ou Aigue-marine

Objectif : s'exprimer sans stress

Mantra : "je m'exprime et j'écoute"

Le 5<sup>ème</sup> chakra est le chakra de la communication.

Il est lié à l'identité créative et se développe entre 7 et 12ans.

Libérer sa créativité permet d'être soi-même et devenir créateur de sa vie.

Le son nous permet de purifier nos pensées (répéter des mantras ou chanter) et donc d'équilibrer le corps et l'esprit.

La communication est en 2 sens : la partie écoute (écouter l'autre, l'univers, soi-même) et la partie expression (qui vient du cœur).

Si ce chakra est équilibré : nous serons face à une personne qui a une communication claire et efficace, capable de communiquer avec elle-même, qui vit de façon créative (selon ce qui vibre en elle) et qui fait preuve d'une bonne écoute.

Si ce chakra est déséquilibré : nous serons face à une personne qui parle trop fort ou au contraire qu'on n'entend à peine de part sa timidité, qui colporte des commérages ou qui a peur de parler en public.

Pour équilibrer ce chakra :

- Chanter, réciter des mantras
- Libérer sa créativité (peinture, musique, écriture)
- En yoga, on pratiquera des postures d'ancrage ainsi que des récitations de mantras.

## Chakra 6 : AJNA – chakra du 3<sup>ème</sup> oeil



### **Points clés**

Mot : clairvoyance

Verbe : je vois

Couleur : bleu marine ou mauve

Pierre : Lapis-lazuli

Objectif : observer sans nos prismes

Mantra : “je vois les choses telles qu’elles sont”

Le chakra du troisième œil se développe à l'adolescence avec notamment les idéaux de vouloir changer le monde.

C'est un chakra naturellement déficient car refoulé par la société occidentale.

C'est le chakra de la clairvoyance : voir au-delà de la réalité physique, ouvrir le champs des perspectives.

*Question de réflexion : quelle est ma mission de vie ?*

Si ce chakra est équilibré : nous serons face à une personne perspicace, avec une forte intuition, une bonne mémoire, capable de réaliser des exercices de visualisation et se rappeler ses rêves.

Si ce chakra est déséquilibré : nous serons face à une personne qui manque d'imagination, fait preuve de scepticisme, insensible au monde invisible, qui peut avoir des troubles de la concentration voir des obsessions.

Pour équilibrer ce chakra :

- Pratiquer des exercices de visualisation
- Apprendre à l'esprit à se concentrer
- Apprendre le détachement
- Trouver sa mission de vie, en formuler une vision pour ne pas se disperser
- Ecouter et suivre ses rêves
- En yoga, on pratiquera la respiration alternée, des postures d'équilibre (arbre, aigle, danseur, guerrier 3)

## Chakra 7 : SAHASRARA – chakra couronne



### **Points clés**

Mot : empathie

Verbe : je me connecte à l'univers

Couleur : violet

Pierre : Améthyste

Objectif : se connecter à la spiritualité

Mantra : "je me connecte au divin"

Le dernier chakra se développe tout au long de notre vie.

C'est le chakra de la conscience, d'une connexion à une force supérieure.

Pour voyager sur cette voie, vous devez avoir la foi et non vous reposer sur des croyances.

La foi est la volonté d'être ouvert au mystère de l'expérience. Cela diffère de la croyance, qui est tentative d'interpréter l'expérience conformément aux modèles déjà établis incluant ceux hérités de notre culture et de notre éducation.

Si ce chakra est équilibré : nous serons face à une personne à l'esprit ouvert, avec une capacité de se questionner, une maîtrise de soi et une connexion spirituelle

Si ce chakra est déséquilibré : nous serons face à une personne au système de croyances rigide, apathique, confuse, avec un attachement excessif aux biens matériels ou à l'aspect de son corps

Pour équilibrer ce chakra :

- Méditer : le silence permet d'explorer l'intérieur de soi
- Jeûner des activités auxquelles nous sommes attaché (détox)
- Se libérer de certaines croyances

*Question de réflexion : quel est mon système de croyances ?*

## Quatre chakras secondaires

### **Chakra bordeaux**

Il se situe avant même le 1<sup>er</sup> chakra, entre les genoux.

Il régit le domaine de multiples informations reçues lors de notre conception, que nous pouvons considérer soit comme un héritage génétique ou généalogique, soit comme nos charges karmiques.

C'est dans ce chakra secondaire que se situe notre base, nos racines profondes, notre clan familial, nos soutiens dans la vie, nos fondations.

### **Chakra pistache**

Il se situe entre le 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> chakra, au niveau du plexus solaire.

Il permet la digestion des émotions ; il potentialise la transformation émotionnelle et permet d'intégrer nos émotions mais également celles des autres.

Les émotions sont d'abord accueillies par le chakra turquoise ; le chakra pistache participe à la digestion et l'intégration de ces informations émotionnelles.

### **Chakra turquoise**

Il se situe entre le 4<sup>ème</sup> et le 5<sup>ème</sup> chakra, au niveau du thymus.

Son domaine vibratoire est la captation émotionnelle, l'empathie envers soi et les autres ainsi que l'expression non-verbale de cette communication subtile.

Il permet de comprendre l'autre dans ses aspects subtils, apporte empathie et guidance intérieure.

### **Chakra magenta**

Il se situe environ 40-50cm au-dessus de la tête, dans le rayonnement du 7<sup>ème</sup> chakra.

Il s'active dans les moments de transformation personnelle et collective.

Il permet de développer et intégrer la sagesse en apportant un changement de point de vue.

## Systeme des chakras : résumé et pierres associées

**Chakra bordeaux** : racines profondes, fondations, héritage et lien généalogique

Labradorite, Magnétite, Obsidienne noire, Tourmaline noire

**1<sup>er</sup> chakra** : base, enracinement, vie, stabilité

Hématite, Jaspe rouge, Jais, Grenat, Shungite noire

**2<sup>ème</sup> chakra** : désir, spontanéité, création, joie de vivre

Agate, Ambre, Cornaline, Œil de taureau, Opale de feu, Pierre de soleil, Topaze impérial

**3<sup>ème</sup> chakra** : action, pouvoir, confiance

Aventurine jaune, Bronzite, Citrine, Fluorite jaune, Œil de tigre, Opale jaune, Jaspe jaune, Pyrite

**Chakra pistache** : digestion des émotions, tolérance, potentialité de transformation

Opale verte, Péridot, Serpentine

**4<sup>ème</sup> chakra** : amour, compassion, liens, estime de soi

Aventurine verte, Émeraude, Jade de Chine, Kunzite, Malachite, Morganite, Opale rose, Quartz rose, Rhodochrosite, Rhodonite

**Chakra turquoise** : ouverture émotionnelle, communication non-verbale, écoute des émotions d'autrui, guidance intérieure

Amazonite, Chrysocolle, Chrysoprase, Larimar, Pierre de lune, Turquoise

**5<sup>ème</sup> chakra** : communication, cohérence, vérité, identité

Aigue-marine, Angélite, Azurite, Calcédoine bleue, Calcite bleu, Célestine, Opale bleue, Topaze bleue

**6<sup>ème</sup> chakra** : intuition, imagination, intelligence

Apatite bleue, Cristal de roche, Fluorite, Jade blanc, Lapis-lazuli, Œil de faucon, Opale blanche, Sélénite, Sodalite, Tanzanite

**7<sup>ème</sup> chakra** : paix, sagesse, conscience, spiritualité, unité

Améthyste, Cristal de roche, Lépidolite, Purpurite, Sélénite

**Chakra magenta** : transformation, changement de point de vue, intégration de la sagesse, expérience mystique, transformation spirituelle

Cobaltocalcite, Quartz framboise, Rubis