

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

On entend souvent qu'il faut ouvrir ses chakras pour se sentir mieux. Mais, c'est quoi 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 ; 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 Svadhishtana : 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.

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 ?

### Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel). N'hésitez pas à visiter le site Abond@nce Editions <http://www.abondance-editions.com> et à télécharger les ouvrages et les audios gratuits.

&quot;Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables&quot;.

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>