

# LES SEPT CHAKRAS

Que sont les chakras ? Les chakras sont les centres énergétiques du corps. Ils sont situés dans le corps astral le long de la colonne vertébrale, commençant à la base de la colonne vertébrale et remontant jusqu'au sommet de la tête. Les chakras coïncident avec une glande du corps physique et chacun émet une couleur et une énergie spécifiques. Étant donné que chaque chakra est lié à des aspects spirituels, émotionnels, psychologiques et physiques spécifiques de notre être, on dit que le blocage ou le dysfonctionnement des chakras peut entraîner des troubles physiques, psychologiques et émotionnels. La prise de conscience et l'équilibrage de ces centres énergétiques, d'autre part, sont censés conduire au bien-être et à la bonne santé. C'est l'un des buts de la pratique des asanas : stimuler et équilibrer les chakras ou les énergies du corps.

## Les Sept Chakras – Attributs et Postures de Yoga Associées

#### 1. Muladhara Chakra – Chakra Racine

Muladhara (support racine) Chakra est situé à la base de la colonne vertébrale entre l'anus et les organes génitaux. Il rayonne la couleur rouge et représente l'élément terre.

Il se caractérise par les émotions de survie, de stabilité, d'ambition et d'autosuffisance. Lorsque ce chakra est déséquilibré, une personne peut se sentir instable, sans fondement, sans ambition, sans but, craintive, peu sûre

d'elle et frustrée. Cependant, lorsque Muladhara Chakra est équilibré, une personne peut se sentir stable, confiante, équilibrée, énergique, indépendante et forte.

Le bija mantra (mantra Beej) de Muladhara Chakra est «Lam». Le prana associé à ce chakra est Apana.

La pratique des postures suivantes aide à équilibrer Muladhara Chakra : Posture de l'arbre (Vrikshasana) et Posture de la montagne (Tadasana).

### 2. Svadhishthana Chakra – Chakra Sacré



Le deuxième chakra, Svadhisthana (notre lieu) Chakra, est situé au bas de l'abdomen, à environ quatre doigts sous le nombril. Il rayonne la couleur orange et représente l'élément eau.

Les attributs du chakra sacré sont les besoins fondamentaux pour la sexualité, les désirs, la créativité et l'estime de soi. Lorsqu'elle est



déséquilibrée, une personne peut se sentir émotionnellement explosive et irritable, manquer d'énergie et de créativité, être manipulatrice ou obsédée par des pensées sexuelles. Lorsque Svadhisthana Chakra est équilibré, une personne peut se sentir positive, vitale, satisfaite, compatissante et intuitive.

Le bija mantra (Beej mantra) de Svadhisthana Chakra est 'Vam'. Le prana associé à ce chakra est Vyana.

Vous pouvez travailler sur l'équilibre de Svadhisthana Chakra en pratiquant des postures d'équilibre comme le Corbeau (Kakasana) ou des poses debout comme le Triangle (Trikonasana).

### 3. Manipura Chakra – Chakra du Plexus Solaire



Manipura (lieu de la gemme brillante) Chakra ou chakra du plexus solaire est situé au-dessus du nombril au niveau du plexus solaire (entre le nombril et le bas de la cage thoracique). Il représente l'élément feu et rayonne ainsi de couleur jaune.

Ce chakra est caractérisé par l'énergie et les émotions comme l'ego, la colère et l'agressivité. Un déséquilibre du Manipura Chakra peut se manifester physiquement par des problèmes digestifs, des problèmes de foie ou du diabète. Sur le plan émotionnel, on peut lutter contre la dépression, le manque d'estime de soi, la colère et le perfectionnisme. En équilibrant le chakra, on peut se sentir énergique, confiant, productif et concentré.

Le bija mantra (Beej mantra) de Manipura Chakra est 'Ram'. Le prana associé à ce chakra est Samana.

Travailler sur Manipura Chakra peut se faire dans des poses telles que la posture de la Pince Avant Classique (Paschimottanasana), la posture du Cobra Classique (Bhujangasana) et la posture de l'Arc (Dhanurasana).

#### 4. Anahata Chakra – Chakra du coeur

Chakra Anahata (souffle non frappé), chakra du cœur, comme son nom l'indique, il est situé dans la région du cœur. Sa couleur est le vert et l'élément est l'air.

Ce quatrième chakra est le siège de l'équilibre dans le corps, caractérisé par l'attachement et la compassion. Lorsque Anahata Chakra est déséquilibré, une personne peut faire face à des



problèmes émotionnels tels que la colère, le manque de confiance, l'anxiété, la jalousie, la peur et les sautes d'humeur. En harmonisant ce chakra, vous pourriez vous sentir compatissant, optimiste, amical, motivé, compréhensif et attentionné.

Le bija mantra (Beej mantra) de Anahata Chakra est 'Yam'. Le prana associé à ce chakra est Prana.

Le chakra du cœur peut être équilibré en pratiquant des postures comme la posture du demipont (Ardha Setu Bandhasana) et la pose du poisson (Matsyasana).

### 5. Vishuddha Chakra – Chakra Gorge



Le cinquième Chakra, Vishuddha (très pur) Chakra, est situé à la base de la gorge, coïncidant avec la glande thyroïde. Sa couleur est bleu vif et l'élément est l'espace.

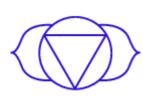
Vishuddha Chakra représente l'inspiration, l'expression, la foi et la capacité de communiquer. Le déséquilibre du chakra de la gorge peut conduire à la timidité, au calme, à un sentiment de faiblesse ou à

l'incapacité d'exprimer vos pensées. L'équilibre du chakra de la gorge peut se manifester par la créativité, l'expression de soi positive, la communication constructive et la satisfaction.

Le bija mantra (Beej mantra) de Vishuddha Chakra est 'Ham'. Le prana associé à ce chakra est Udana.

Le chakra de la gorge est stimulé dans des poses comme la posture de la chandelle (Sarvangasana) et la posture de la charrue (Halasana).

#### 6. Ajna Chakra – Chakra Troisième Oeil



Ajna (avant tout) Chakra (prononcé comme «Agya Chakra») est situé entre les sourcils. Il est exempt d'éléments mais a une couleur : bleu indigo. Le chakra du troisième œil est souvent utilisé comme point focal lors de la pratique des asanas pour apporter plus de concentration et de conscience. On dit que la méditation sur Ajna Chakra donne l'illumination et la connaissance intuitive. Ses attributs sont la perception de la vérité, l'intelligence, l'intuition, la compréhension et la connaissance de soi. Lorsque ce chakra est déséquilibré, on peut ne pas

être en mesure de percevoir la vérité. Le déséquilibre d'Ajna Chakra peut se manifester au niveau physique par des maux de tête, une



vision floue et une fatigue oculaire. Lorsque Ajna Chakra est équilibré, on est notre propre maître sans peur de la mort et sans attachement aux choses matérielles.

Le bija mantra (Beej mantra) de Ajna Chakra est 'Om.'

Ajna Chakra est stimulé en pratiquant la Posture sur la Tête (Shirshasana).

# 7. Sahastrara Chakra – Chakra Couronne



Le septième Chakra, Sahasrara (milliers) Chakra, est situé au sommet de la tête. Lui aussi est exempt de tous les éléments. Il est de couleur violette et/ou blanche. Sahasrara Chakra est le centre de la spiritualité, de l'illumination, de la pensée dynamique et de l'énergie. Il permet le flux intérieur de la sagesse divine et apporte le don de la conscience cosmique. Lorsqu'il est fermé ou déséquilibré, on peut souffrir de rajas et de tamas.

Le bija mantra (Beej mantra) de Sahastrara Chakra est 'Aum.'

Équilibrer Sahasrara Chakra peut être fait en pratiquant la Posture sur la Tête (Shirshasana).