

Les Publications Utopia

CE QUE LES CHAKRAS VOUS CACHENT



Jeffrey Skavrosky

SOMMAIRE

- *Le chakra 1 - Muladhara Chakra*
- *Le chakra 2 - Swadhisthana*
- *Le chakra 3 - Manipura*
- *Le chakra 4 - Anahata*
- *Le chakra 5 - Vishuddha*
- *Le chakra 6 - Ajna*
- *Le chakra 7 - Sahasrana*
- *Techniques et conseils pour améliorer ses chakras*

Le chakra 1 – Muladhara Chakra



Le premier chakra, aussi connu sous les noms de chakra racine, chakra de base, chakra sacré, chakra périnéal ou Muladhara chakra, est un point essentiel dans notre système énergétique. Symboliquement, il représente notre ancrage profond avec la Terre et est associé à des aspects cruciaux de notre vie quotidienne.

Élément Terre : Ce chakra trouve sa résonance dans l'élément Terre, ce qui en fait notre point d'ancrage avec la réalité physique. Il incarne notre capacité à nous enraciner dans le monde matériel.

Métal et pierres : Les métaux plomb et fer ainsi que les pierres précieuses comme le rubis, le grenat, l'onix et la tourmaline noire résonnent avec l'énergie du premier chakra, renforçant sa connexion avec la Terre et la stabilité.

Astre Saturne : Sous l'influence de la planète Saturne, ce chakra incite à la réflexion sur la survie, la responsabilité et la gestion des ressources matérielles.

Glandes Surrénales : Les glandes surrénales, situées au sommet des reins, sont en harmonie avec ce chakra. Elles régulent les réponses au stress, ce qui est crucial pour notre survie.

Système d'Élimination : Le premier chakra est également lié au système d'élimination du corps, contribuant à l'évacuation des déchets et à la purification.

Couleur d'Écarlate : La couleur écarlate, composée de cyan à 0%, de magenta à 100%, et de jaune à 50%, est la teinte associée à ce chakra. Elle évoque la vitalité et l'énergie terrestre.

Position du Chakra : Situé au niveau du périnée, à l'intérieur de notre corps, ce chakra est symbolisé par un cône dirigé vers le bas, s'enracinant profondément dans la Terre.

Croyance en la Sécurité : Le premier chakra est profondément connecté à la croyance en notre propre sécurité et à la conviction que la vie peut parfois être un défi à relever.

Chakra Optimal : Lorsque ce chakra est en équilibre, il nous offre un sentiment de confiance, de sécurité, de survie assurée, d'ancrage, de présence et facilite des relations harmonieuses avec divers aspects de la vie.

Chakra Trop Actif : Un excès d'énergie dans ce chakra peut se manifester par une quête excessive de plaisirs matériels, une obsession de l'accumulation de biens, une focalisation excessive sur la richesse, ainsi que des comportements égoïstes ou autoritaires.

Chakra Peu Actif : À l'inverse, lorsque ce chakra est peu actif, il peut susciter des sentiments de doute, de peur, d'insécurité, et engendrer des difficultés dans les relations familiales, professionnelles et avec le lieu de vie. Il peut également entraîner une tendance à la rêverie, une faible mémoire, de la distraction, de l'apathie et un manque de combativité.

Événements Perturbants : Les perturbations de ce chakra peuvent découler de conflits avec la figure maternelle, de la perte d'emploi, de blessures au niveau du coccyx et des hanches, de changements de lieu de résidence, de naissances difficiles, de la perte d'un foyer, et d'expériences traumatiques de la vie. Ces événements peuvent déséquilibrer le premier chakra, compromettant ainsi notre sentiment de sécurité et de survie.

Le Deuxième Chakra - Svadhisthana Chakra



Le deuxième chakra, souvent désigné sous les noms de chakra sexuel, chakra lombaire ou Svadhisthana chakra, est une source inestimable de vitalité et de créativité dans notre être. Il incarne un monde de symbolisme riche, où les sens et les émotions se mêlent harmonieusement.

Symbolisme (Sur l'Avant) : Le 2ème chakra nous relie à la sensualité, à la sexualité, au désir, à la nourriture, au contact sensoriel, à la créativité et à la sociabilité. C'est là que nos passions prennent vie, dans une danse envoûtante.

Symbolisme (Sur l'arrière) : En profondeur, il évoque la joie de vivre, l'affectivité, la fécondité, le plaisir, et le ressenti intérieur. Il est le sanctuaire de nos émotions les plus intimes.

Résonances :

Élément : Il danse au rythme de l'eau, un élément fluide qui reflète la fluidité de nos émotions.

Couleur : Sa teinte est l'orange, un mélange vibrant de cyan à 0%, magenta à 50%, et jaune à 100%, symbolisant la chaleur de la passion.

Métal : L'étain et le nickel sont ses métaux associés, apportant une touche de brillance à sa profondeur.

Pierres : Il trouve son écho dans la coralline, une pierre précieuse qui amplifie ses énergies.

Glandes : Les gonades, qui comprennent les ovaires et les testicules, sont les gardiennes de sa puissance créative.

Système : Il est en résonance avec le système de reproduction, l'expression ultime de la créativité humaine.

Astres : Les planètes Jupiter (ar) et Vénus (av) influencent sa dynamique cosmique.

Position du Chakra : Ce vortex énergétique se situe à six à sept doigts sous le nombril, siégeant au centre de notre être, comme un trésor caché.

Croyance : Le 2ème chakra peut être affecté par des croyances en la négativité entourant la sexualité, l'ascétisme, et la souffrance. Il détient le pouvoir de transformer ces croyances en une célébration de la vie.

Élément Eau : Ce chakra, en lien direct avec l'élément de l'eau, célèbre notre capacité à créer et à procréer, et il guide notre corps émotionnel vers l'expression authentique.

Chakra Optimal : Lorsqu'il est en équilibre, ce chakra nous permet de ressentir profondément nos émotions, de vivre une sexualité épanouissante et une relation saine avec la nourriture, de prendre des décisions éclairées, et d'entretenir des relations harmonieuses avec le sexe opposé.

Chakra Trop Actif : Un excès d'énergie dans ce chakra peut nous conduire à une quête insatiable de plaisirs matériels, à des attachements excessifs, et à des passions dévorantes qui déséquilibrent notre vie.

Chakra Peu Actif : Lorsque ce chakra est peu actif, il peut provoquer des difficultés à se laisser toucher émotionnellement et physiquement, des problèmes avec la nourriture et la sexualité, ainsi qu'un manque de sensibilité à l'égard de nos propres émotions et des autres.

Événements perturbant le 2ème Chakra : Ce chakra peut être troublé par des événements douloureux tels que les abus sexuels, les fausses couches, les conflits familiaux, et les problèmes gynécologiques. Ces expériences perturbatrices peuvent laisser des cicatrices, mais avec une attention aimante, le chakra sacré peut guérir et rétablir l'harmonie en nous.

Le Troisième Chakra – Manipura



Le troisième chakra, également connu sous les noms de chakra du nombril, ou Manipura chakra, est le siège de la force intérieure, de l'énergie brute, et du pouvoir personnel. Il est le lien entre notre moi intérieur et le monde extérieur, marquant le début de notre affirmation de soi.

Symbolisme (sur l'avant) : Ce chakra est l'incarnation de la force, de l'énergie, du pouvoir personnel, de l'affirmation de soi, du dynamisme. Il représente notre capacité à entreprendre avec détermination et assurance.

Symbolisme (sur l'arrière) : En profondeur, il évoque la lutte intérieure, la dualité, et les conflits avec l'autorité, qu'il s'agisse du père, du mari, ou d'autres figures d'autorité dans nos vies. Il est étroitement lié à notre estime de soi.

Résonances :

Élément : Ce chakra danse au rythme du feu, un élément qui symbolise la transformation et la passion.

Couleur : Sa couleur caractéristique est le jaune, un jaune éclatant à 100% qui rappelle l'éclat du soleil.

Métal : Il est associé au fer et au zinc, des métaux résolus qui représentent la force intérieure.

Pierres : Le mica, la citrine et l'œil-de-tigre résonnent harmonieusement avec l'énergie de ce chakra.

Astres : Mars (ar) et le Soleil (av) exercent leur influence sur ce chakra, lui conférant une dynamique céleste.

Glande : Il est en relation étroite avec le pancréas, un organe essentiel pour notre digestion.

Système : Il gouverne le système digestif, soulignant le lien entre notre pouvoir intérieur et notre capacité à assimiler l'expérience de la vie.

Position du Chakra : Il réside un à deux doigts en dessous du nombril, parfois au niveau du nombril ou même légèrement plus haut.

Croyance : Les croyances associées à ce chakra tournent autour de la peur de prendre sa place dans le monde et de la tendance à se percevoir comme une victime. Ce chakra a le pouvoir de transformer ces croyances limitantes en une confiance inébranlable.

Élément Feu : Il nous invite à examiner notre relation avec le feu et le soleil, symboles de transformation et d'énergie. Il met en lumière notre besoin de transformer la matière pour l'assimiler, que ce soit par le biais de la nourriture ou en mettant notre travail au service de l'humanité. Il est également le siège de notre ego, notre sens de l'identité personnelle.

Chakra Optimal : Lorsqu'il est en équilibre, ce chakra nous confère un sentiment de liberté, de contrôle et de pouvoir. Il nous aide à cultiver une bonne image de nous-mêmes et à rayonner notre authenticité. Il nous permet de créer par notre propre pouvoir mental et intellectuel, au service de tous plutôt qu'au profit de notre ego.

Chakra Trop Actif : Un chakra trop actif peut entraîner des problèmes digestifs et des comportements tels qu'une obsession pour la nourriture et des manifestations d'orgueil, d'immodération, de colère et de vanité. Il peut également engendrer une rationalité excessive, le besoin constant de justifier et de prouver, contribuant ainsi à l'agressivité et au matérialisme excessif.

Chakra Peu Actif : Un chakra peu actif se traduit par des difficultés à prendre sa place et à exprimer son pouvoir personnel. Les sentiments de subordination, de jugement envers soi-même et les autres, de culpabilité, de colère refoulée et de manque de combativité sont fréquents. Les personnes qui vivent avec un chakra peu actif ont souvent du mal à dire

"non" et rencontrent de nombreux obstacles à la réalisation de leurs projets.

Événements Perturbant le 3ème Chakra : Les perturbations de ce chakra peuvent être déclenchées par des situations où l'on se sent forcé à faire quelque chose, où l'autorité d'une autre personne est oppressante, par des peurs profondes non résolues, des sentiments de trahison, des projets avortés, des pertes d'emploi, des situations de harcèlement, des deuils, ou des problèmes gynécologiques. Ces expériences perturbantes peuvent avoir un impact sur la vitalité et le bien-être de ce chakra et, par extension, sur notre santé globale.

Le Quatrième Chakra – Anahata



Le quatrième chakra, également connu sous les noms de chakra du cœur, chakra cardiaque, ou Anahata chakra, est le centre de l'amour, de la compassion, de la générosité, et de la connexion spirituelle. Il incarne l'idée que Dieu réside en chacun de nous, nous invitant à ouvrir nos cœurs à l'amour universel.

Symbolisme (sur l'avant) : Sur la face avant, ce chakra symbolise l'amour pur, la compassion, la générosité, la dévotion, et l'intégration du spirituel dans notre vie quotidienne. Il nous rappelle que l'amour est le fondement de notre existence.

Symbolisme (sur l'arrière) : À l'arrière, il évoque l'image que nous avons de nous-mêmes et notre capacité à accepter les expériences passées. C'est le siège de l'acceptation du vécu.

Résonances :

Élément : Ce chakra danse au rythme de l'élément Air, symbolisant le besoin d'air et la légèreté nécessaire pour s'élever au-dessus des conflits terrestres.

Couleur : Sa couleur caractéristique est le vert, un vert éclatant avec un mélange de cyan à 100% et de jaune à 100%.

Métal : Il est associé au cuivre, un métal qui symbolise la conductivité de l'amour et de l'énergie.

Pierres : L'émeraude et le quartz rose résonnent harmonieusement avec l'énergie du cœur, favorisant l'amour inconditionnel et la guérison émotionnelle.

Astres : La Lune (ar) et Vénus (av) apportent leur douce influence sur ce chakra, accentuant son caractère aimant.

Glande : Il est étroitement lié au thymus, une glande essentielle pour notre système circulatoire et immunitaire.

Position du Chakra : Il repose à trois à quatre doigts au-dessus de la pointe inférieure du sternum.

Croyance : Les croyances associées à ce chakra tournent souvent autour de l'idée qu'il faut se sacrifier pour aimer, que l'amour est synonyme de souffrance, ou qu'il est illusoire de croire que l'on peut satisfaire les besoins des autres aux dépens des nôtres.

Élément Air : L'élément Air rappelle notre besoin fondamental d'air pour respirer et vivre. Il souligne que l'amour ne doit pas être étouffant ni possessif, mais plutôt léger et libre comme l'air. Il nous rappelle que l'amour est le moteur de nos réalisations sincères.

Chakra Optimal : En équilibre, ce chakra nous permet de nous sentir aimables et aimés. Il renforce notre capacité à aimer, à donner sans attendre en retour, et à accepter à la fois nous-mêmes et les autres. Il nous offre une expérience directe de l'aspect miroir, nous aidant à voir en autrui ce que nous avons en nous. Il encourage le désintéressement, la générosité, et l'altruisme.

Chakra Trop Actif : Un chakra du cœur trop actif peut conduire à un amour universel sans limites, mais avec le risque d'un égoïsme et d'un narcissisme voilés. Il peut susciter une tendance à donner excessivement pour obtenir une reconnaissance en retour. De plus, il peut entraîner des passions amoureuses non partagées et dévastatrices.

Chakra Peu Actif : Lorsqu'il est peu actif, ce chakra peut engendrer un sentiment de ne pas être aimable ni aimé. Il peut générer des difficultés à se sentir en relation, conduisant à la vulnérabilité, à la dépendance envers l'amour des autres, et à la peur d'être blessé. Les manifestations de ce déséquilibre incluent la froideur, l'indifférence, la sécheresse affective, la dépression, et un repli sur soi. De plus, il peut présenter un risque de problèmes cardiaques ou pulmonaires, exprimé par des douleurs thoraciques et une posture voûtée.

Commentaires : La taille du 4ème chakra varie généralement d'une personne à l'autre, reflétant ainsi leur capacité à donner et à recevoir l'amour. Chez ceux qui sont durs envers eux-mêmes ou qui ont du mal à accepter les cadeaux, les compliments ou l'affection, ce chakra peut être plus petit à l'arrière. Il est étroitement lié à la santé globale, car sa taille est proportionnelle à la qualité de nos défenses immunitaires.

Événements Perturbant le 4ème Chakra : Les perturbations de ce chakra peuvent être déclenchées par des expériences telles que la déception amoureuse, la perte d'un proche, le divorce, les conflits familiaux ou relationnels, le sentiment de rejet du divin, ou d'autres événements marquants. Ces expériences peuvent perturber l'équilibre du chakra du cœur et affecter notre capacité à aimer et à être aimés.

Le Cinquième Chakra – Vishuddha



Le cinquième chakra, également connu sous les noms de chakra de la gorge, chakra du cou, chakra laryngé ou Vishuddha chakra, est le siège de l'expression, de la communication, et de l'écoute de soi et des autres. Il représente le pont entre le monde physique et le monde spirituel, nous permettant d'exprimer notre être intérieur.

Symbolisme (sur l'avant) : Sur la face avant, ce chakra symbolise l'expression authentique de soi, la communication, et la capacité à s'exprimer verbalement.

Symbolisme (sur l'arrière) : À l'arrière, il évoque l'importance de l'écoute, non seulement des autres, mais aussi de notre intuition intérieure. Il nous encourage à exprimer ce qui habite notre cœur.

Résonances :

Élément : Ce chakra est associé à l'élément Ether, représentant le carrefour entre les mondes physique et spirituel. Il incarne la nécessité d'exprimer notre être intérieur et de réaliser notre relation avec l'Univers.

Couleur : Sa couleur caractéristique est le bleu, avec une variante de cyan à 100%.

Métal : Il est aligné avec le mercure et le cobalt, symbolisant la fluidité et la clarté de la communication.

Pierres : La célestine et l'aragonite sont les pierres qui résonnent harmonieusement avec ce chakra, favorisant l'expression et l'écoute.

Astres : L'influence d'Uranus (ar) et de Mercure (av) se fait sentir sur ce chakra, renforçant sa capacité à révéler des vérités inattendues et à communiquer de manière efficace.

Glande : La thyroïde est la glande principale liée au chakra de la gorge, tandis que le système respiratoire est également influencé par son énergie.

Position du Chakra : Le cinquième chakra est situé au milieu du cou. Pour les hommes, il se trouve généralement à un doigt sous la pointe de la pomme d'Adam.

Croyance : Les croyances associées à ce chakra sont souvent liées à la peur de s'exprimer. Il peut s'agir de l'idée que ce que l'on ne dit pas ou nie ne peut pas faire de mal, ou de la conviction que l'expression de soi est risquée.

Élément Éther : L'élément Ether représente le besoin fondamental d'établir une communication significative avec soi-même et les autres. Il encourage l'écoute de son intuition, la créativité, l'extériorisation et le partage. Il permet l'expression de ce qui réside au plus profond de notre être.

Chakra Optimal : En équilibre, ce chakra nous confère la capacité d'exprimer nos pensées, nos émotions, et nos désirs de manière claire et authentique. Il nous permet de recevoir les messages des autres avec ouverture et d'écouter notre intuition. Nous nous sentons connectés à une force spirituelle qui nous guide, ce qui renforce notre foi. Cet état de disponibilité et de neutralité nous permet de vivre pleinement l'instant présent.

Chakra Trop Actif : Un chakra de la gorge trop actif peut entraîner une communication excessive, parfois vide de sens, où les paroles sont utilisées pour manipuler les autres.

Chakra Peu Actif : Lorsqu'il est peu actif, ce chakra peut se traduire par des difficultés à exprimer ses pensées, ses émotions et ses besoins. La culpabilité, l'angoisse et la répression des émotions peuvent entraver la communication. Les manifestations de ce déséquilibre incluent la timidité, les bafouillages, les difficultés de langage, une voix peu assurée, la nervosité, et un discours souvent incohérent.

Commentaires : Il est paradoxal que dans une société où la communication est prépondérante, le chakra de la gorge soit souvent sous-développé. Les conversations sont souvent superficielles, et les individus ont du mal à exprimer leurs émotions profondes de peur d'être jugés. Des expressions

populaires telles que "j'ai les boules" ou "il me gonfle" expriment ce blocage des énergies au niveau du 5e chakra, symbolisant des sentiments réprimés ou un conflit intérieur.

Événements Perturbant le 5e Chakra : Les perturbations de ce chakra peuvent être déclenchées par des événements tels qu'un père trop autoritaire, des abus sexuels, la perte d'un emploi, un divorce, la perte d'un proche, des conflits intérieurs, ou d'autres expériences qui entravent la communication et l'expression de soi. Ces événements peuvent également avoir un impact physique, augmentant le risque de problèmes de la gorge ou de l'œsophage.

Le Sixième Chakra – Ajna



Le sixième chakra, également connu sous les noms de chakra frontal, 3ème œil, ou chakra Ajna, est le centre énergétique associé à la clarté mentale, à la concentration, à la perception de l'espace, à l'intuition, et à la vision intérieure.

Symbolisme (sur l'avant) : Sur la face avant, ce chakra symbolise le mental analytique, la capacité de concentration, et le contrôle de la pensée. Il est également associé à la perception de l'espace, à la capacité de visualisation, à la pensée abstraite, et à la lucidité.

Symbolisme (sur l'arrière) : À l'arrière, il évoque le mental synthétique, l'intuition, la vision intérieure, les perceptions extrasensorielles, et l'imagination.

Résonances :

Élément : Ce chakra est lié à l'élément Esprit, symbolisant l'exploration des plans subtils de la conscience, la réalisation de notre être intérieur, et l'accès à la perfection.

Couleur : Sa couleur caractéristique est l'indigo, représentant la profondeur de la pensée et de la spiritualité.

Métal : L'argent et le chrome sont les métaux associés à ce chakra, renforçant sa capacité à établir des connexions mentales et à créer de la clarté.

Pierres : Le lapis-lazuli et la sodalite sont les pierres qui vibrent en harmonie avec ce chakra, favorisant la clarté mentale et l'intuition.

Astres : L'influence de la Lune (ar) et de Mercure (av) se fait ressentir sur ce chakra, amplifiant la perception et l'intuition.

Glande : La glande pituitaire (hypophyse) est directement liée à ce chakra, tandis que son influence s'étend au système nerveux.

Position du Chakra : Le sixième chakra se situe au centre de la tête, à environ deux doigts au-dessus de la base des sourcils.

Croyance : Les croyances associées à ce chakra peuvent inclure l'idée que seules les choses visibles existent ou que l'intellectualisation excessive est nécessaire pour comprendre le monde.

Élément Esprit/Son Intérieur : L'élément Esprit connecte ce chakra aux plans subtils de la conscience et encourage à écouter son intuition, à réaliser son être intérieur, et à expérimenter la perfection. Il ouvre la porte à la vision intérieure, à l'imagination, et à la compréhension profonde.

Chakra Optimal : En équilibre, ce chakra nous permet d'accéder à notre nature spirituelle profonde. Il nous offre une expérience d'un univers harmonieusement aligné avec nos peurs, nos désirs, et nos croyances. Il renforce la clarté mentale, la concentration, l'intuition, et la capacité à avoir des prévisions.

Chakra Trop Actif (Sur l'Avant) : Un excès d'activité sur l'avant de ce chakra peut conduire à une intellectualisation excessive de tout, à une tendance au mysticisme, et à une déconnexion du monde matériel.

Chakra Peu Actif (Sur l'Arrière) : Un manque d'activité sur l'arrière du chakra peut se traduire par une perception limitée de la réalité, avec un rejet de ce qui semble irrationnel sans réflexion préalable.

Chakra Peu Actif (Sur l'Avant) : Lorsqu'il est peu actif sur l'avant, ce chakra peut entraîner un désintérêt pour la culture, le savoir, les sciences, ainsi qu'une incapacité à se concentrer et à percevoir l'espace.

Commentaires : Dans notre société moderne, le sixième chakra est souvent surdéveloppé, mais principalement du point de vue de l'activité cérébrale plutôt que de l'intuition ou de la vision intérieure. Les activités requérant une grande concentration, une visualisation, ou une conceptualisation sollicitent fortement la partie avant de ce chakra, au détriment de la partie arrière. Ainsi, il existe deux voies d'utilisation de ce chakra, l'une basée sur

le mental et la concentration, et l'autre liée à l'intuition, à la vision intérieure, et à l'imagination.

Événements Perturbant le 6^o Chakra : Les perturbations de ce chakra peuvent être déclenchées par la prise de médicaments, notamment les neuroleptiques, l'usage de drogues dures, le burn-out mental, la dépression, ou d'autres expériences qui perturbent l'équilibre entre la pensée analytique et la perception intuitive.

Le Septième Chakra – Sahasrara



Le septième chakra, également connu sous les noms de chakra couronne, chakra cosmique, chakra du crâne, ou Sahasrara chakra, est le centre énergétique le plus élevé dans la hiérarchie des chakras. Il est associé à la conscience universelle, à l'union spirituelle, à la sagesse, à la réunion des contraires, à l'unité, à l'imagination, et à la lumière spirituelle.

Symbolisme : Ce chakra symbolise la porte de la conscience universelle, où toutes les dualités se rejoignent pour former une unité sacrée. Il représente la sagesse transcendante, l'union avec le divin, et l'accès à la lumière spirituelle.

Résonances :

Élément : C'est le chakra de la Lumière, symbolisant la transcendance au-delà des éléments terrestres.

Couleur : Sa couleur caractéristique est le magenta, teinté de pourpre.

Métal : L'or et le platine sont les métaux associés à ce chakra, renforçant son pouvoir spirituel.

Pierres : Le diamant et le rubis étoilé sont les pierres qui vibrent en harmonie avec ce chakra, amplifiant la connexion spirituelle.

Astres : Ce chakra est influencé par le Soleil et Neptune, rappelant la lumière spirituelle et l'expansion infinie.

Glande : La glande pinéale (épiphyse) est étroitement liée à ce chakra, et son influence s'étend au système nerveux central.

Position du Chakra : Le chakra couronne réside à l'intérieur du crâne, avec un cône dirigé vers le haut. Il est considéré comme l'aboutissement du canal central de la kundalini, la force vitale.

Croyance : Les croyances associées à ce chakra peuvent inclure le refus des concepts religieux et de leurs dogmes, ainsi qu'une recherche de spiritualité plus libre et universelle.

Élément Lumière/Lumière Intérieure : Ce chakra nous encourage à expérimenter l'unité absolue, à explorer la conscience cosmique, et à entrer en communion avec le divin. Il éclaire notre chemin spirituel et renforce la conscience de l'ensemble de l'univers.

Chakra Optimal : En équilibre, ce chakra nous permet d'expérimenter la conscience universelle, l'omniscience, et l'omniprésence. Il favorise une relation harmonieuse avec l'autorité, que ce soit celle d'un père, d'une figure paternelle, ou de Dieu. Il apporte un sens de direction, un but spirituel, et la capacité de se sentir connecté à l'ensemble de l'existence.

Chakra Trop Actif : Bien qu'il ne puisse pas être excessivement actif, une perturbation de ce chakra peut entraîner un sentiment de déconnexion du monde, une perte d'identité, et même une foi excessive. Les personnes dont la couleur de résonance est le magenta peuvent avoir du mal à rester ancrées dans la réalité.

Chakra Peu Actif : Lorsqu'il est peu actif, ce chakra peut engendrer un sentiment de séparation et d'isolement. Les individus peuvent avoir du mal à communiquer avec le monde extérieur, éprouver un sentiment de vide existentiel, et chercher désespérément un sens à la vie. Cela peut mener à des périodes de dépression et à des remises en question profondes.

Commentaires : Il est rare que ce chakra soit pleinement actif avant l'âge de 30 ans, bien qu'il devienne plus prédominant vers l'âge de 50 ans. Chez les femmes, en moyenne, le septième chakra est légèrement plus développé que chez les hommes. Un grand chakra couronne est souvent associé à une forte moralité, à une recherche de vérité et de justice, et à des dons extrasensoriels. Il est généralement en corrélation avec un 4ème chakra (chakra du cœur) bien développé.

Événements Perturbant le 7e Chakra : Les perturbations de ce chakra peuvent être causées par des facteurs tels que la dépression, des

expériences spirituelles incontrôlées, des initiations inopportunes, un père autoritaire ou absent, ou la suppression de dons extrasensoriels.

***Techniques et conseils pour améliorer ses
chakras***

Les chakras représentent qui vous êtes à tous les niveaux, que ce soit sur le plan mental, spirituel ou physique. Au fil du temps, j'ai observé que la plupart des pratiques de bien-être ont tendance à maintenir un certain état plutôt que de provoquer une véritable transformation énergétique. Il faut généralement trois à six mois de travail sur soi pour que les chakras se développent de manière durable. Les changements sont souvent subtils, à peine perceptibles mais bel et bien réels. La vraie question est de savoir si ces changements sont durables dans l'ensemble de votre être.

Lorsqu'un chakra est perturbé, généralement trop faible en énergie, la première étape consiste à identifier la source de cette perturbation. C'est alors que commence un processus de guérison, de préférence en collaboration avec un thérapeute expérimenté qui peut apporter un regard extérieur. Après la thérapie, vous pourrez entreprendre un travail personnel susceptible de provoquer des transformations radicales, tant au niveau de votre énergie que de votre personnalité. Si la thérapie n'a pas eu d'impact sur votre mental, vos croyances, vos émotions, ou même votre santé physique, cela peut indiquer que vous êtes encore prisonnier de l'illusion de la guérison. Je suis convaincu que toute transformation mentale et émotionnelle doit se refléter dans le corps, en témoignant de l'acceptation de ces changements. Parfois, ces signes se manifestent de manière subtile, tels qu'un teint plus éclatant, des joues moins creuses, une posture plus droite, ou une meilleure souplesse articulaire, entre autres.

Il existe de nombreuses techniques pour stimuler vos chakras, mais gardez à l'esprit que ce qui ne provient pas de votre propre intention a peu de chances de perdurer. Vous êtes le seul maître de votre propre guérison. Le port de pierres en relation avec les chakras peut être utile, mais il ne peut pas se substituer à la prise de conscience et à la décision de changer. Être authentiquement vous-même, ici et maintenant, conscient de vos pensées, de vos paroles et de vos actions, est la voie la plus sage. Voici quelques suggestions pour renforcer vos chakras si vous les trouvez déficients ou peu actifs :

1er chakra :

- Visualisez ou entourez-vous de la couleur rouge.

- Connectez-vous à la nature, vivez l'instant présent, pratiquez des activités telles que le tai-chi, le yoga, la marche ou le jardinage.
- Accordez-vous du temps pour vous-même.
- Acceptez vos parents, en particulier votre mère, et pardonnez ce qui ne vous a pas satisfait.

2e chakra :

- Visualisez ou entourez-vous de couleur orange.
- Apprenez à dire non.
- Identifiez vos plaisirs et réservez du temps pour vous.
- Déculpabilisez votre relation avec la sexualité.
- Pratiquez la danse et les massages.

3e chakra :

- Visualisez ou entourez-vous de couleur jaune.
- Apprenez à dire non.
- Prenez 100 % de responsabilité.
- Rééquilibrez votre alimentation et vos habitudes.
- Identifiez et confrontez vos peurs.
- Approfondissez vos attentes et votre connaissance de vous-même.

4e chakra :

- Visualisez ou entourez-vous de couleur verte.
- Connectez-vous avec les enfants et les animaux.
- Pratiquez le sourire intérieur et extérieur.
- Exprimez votre gratitude envers la vie et les autres.
- Évitez les jugements envers vous-même.
- Apprenez à recevoir sans rien attendre en retour.
- Évitez les jeux de pouvoir.

5e chakra :

- Visualisez ou entourez-vous de couleur bleue.
- Pratiquez le chant et les expressions artistiques.
- Osez dire ce que vous pensez et ressentez.

6e chakra :

- Visualisez ou entourez-vous de couleur indigo.
- Pratiquez la méditation et la visualisation.
- Faites le silence intérieur pour écouter votre intuition.

7e chakra :

- Visualisez ou entourez-vous de couleur magenta, pourpre ou une lumière intense.
- Pratiquez la méditation et la visualisation.
- Développez et équilibrez tous les autres chakras.
- Engagez-vous dans une retraite spirituelle, connectez-vous à la nature, suivez un chemin spirituel.
- Pratiquez le don de soi et l'aide sincère aux autres.
- Investissez dans le développement personnel.
- Acceptez le divin en vous et dans l'univers.