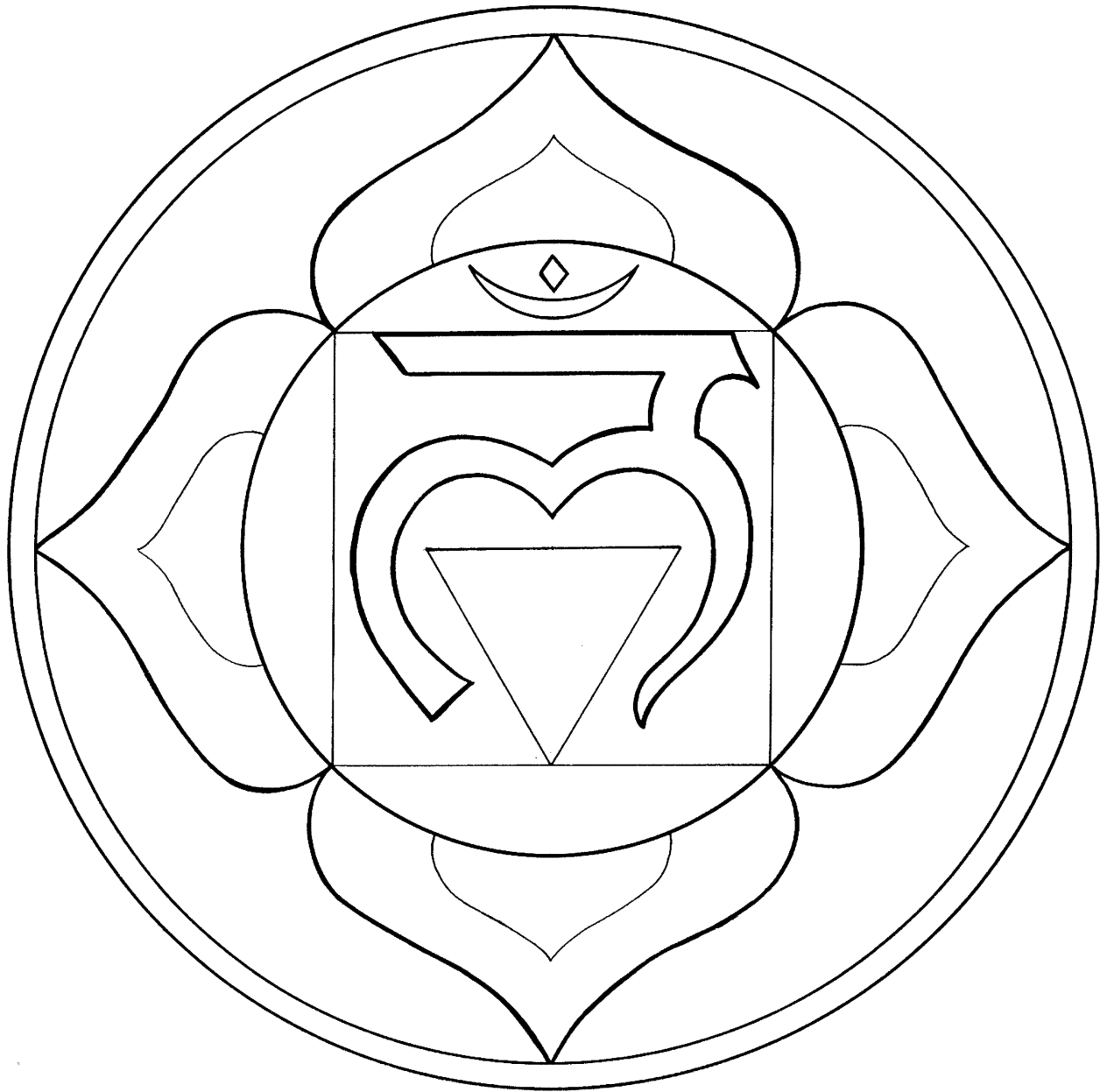




GUIDE des

चक्रवर्ष





" Le chakra racine est le mandala de l'ancrage de ses valeurs sur terre "

— Le 1er Mandala : Chakra Racine (Muladhara) —



Symbole : Lotus à 4 pétales

Localisation : situé à la base de la colonne vertébrale au niveau du périnée entre l'anus et les organes génitaux. Il s'ouvre vers le bas.

Principe : Incarnation

C'est à travers ce centre énergétique que l'individu puise et reçoit l'énergie nécessaire pour vivre sereinement dans son corps physique, selon les lois de la vie. De cette acceptation dépend son bon fonctionnement. A ce stade, l'individu est en contact avec ses instincts de survie, ses réflexes, et toutes les émotions et pulsions primaires qui sont en rapport avec son intégrité et sa sécurité : rage, peur, confiance, joie...

Fonctions :

Au niveau physique, il gouverne les réflexes et l'instinct de survie. Il maintient le bon fonctionnement du système urinaire, et assure l'intégrité des organes génitaux. Il est en relation avec les sphincters anal, génital et vésical. De son état, dépend celui de la colonne vertébrale et des reins. Au niveau des sens, il est associé à l'odorat. Déséquilibré, il occasionne des troubles urinaires, des hémorroïdes, de la constipation, de l'obésité, de l'arthrose ou de la prostatite.

Au niveau endocrinien, il est en correspondance avec les glandes surrénales. Harmonieux, il génère une bonne régulation des hormones qui sont en relation avec le système hépatique, les organes sexuels et l'ensemble du métabolisme du corps humain. Disharmonieux, il entraîne une faiblesse chronique, une grande fatigabilité, accompagnée de douleurs musculaires et de perte de poids.

Au niveau psychologique, le chakra racine permet à l'individu de découvrir son moi personnel, et de s'ancrer dans la réalité terrestre. Harmonieux, il favorise l'engagement dans l'action, avec dynamisme et force. Il lui permet de s'investir pleinement dans la matière, et génère satisfaction et confiance, dans sa capacité à être, et d'assurer ses besoins vitaux.

Disharmonieux, il est directement associé au refus de s'ouvrir au monde, et de s'y intégrer. Il occasionne de ce fait, du repli sur soi, de la possessivité; de l'irritabilité et de l'agressivité. L'enjeu de ce chakra est de découvrir ses valeurs véritables, et de s'engager à les vivre.

Au niveau spirituel, il est considéré comme la racine du corps physique.

Mots-clés : incarnation, force, volonté de vivre, sécurité, confiance, persévérance et stabilité.

Le désir inhérent au chakra racine est celui de la sécurité.

Correspondances :

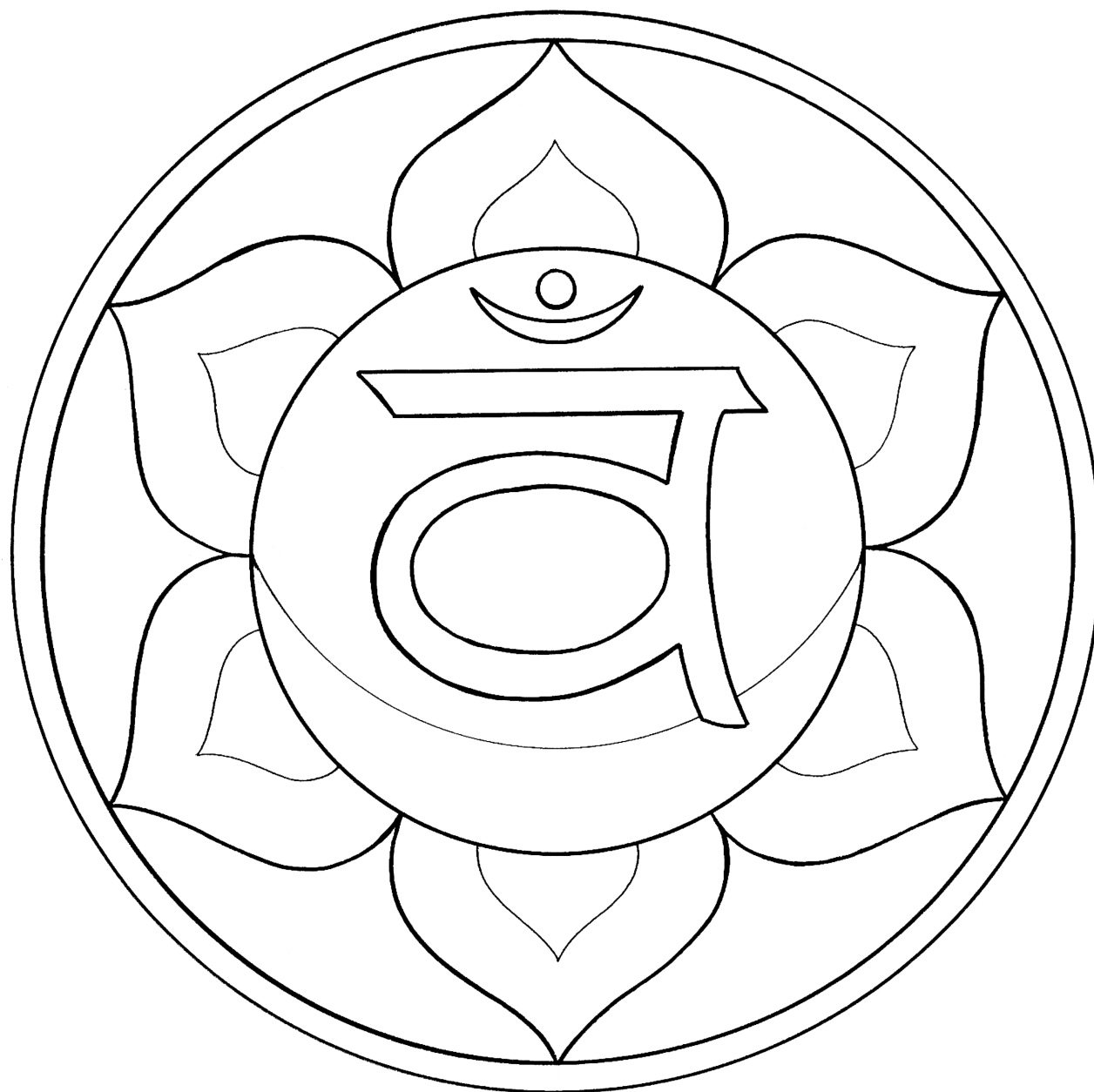
Avec la nature : la terre labourée; l'aurore et le crépuscule.

Au niveau minéral, le fer, l'agate, le grenat, le jaspé rouge, le rubis, l'hématite et le corail rouge.

Au niveau des arômes, le cèdre et le clou de girofle.

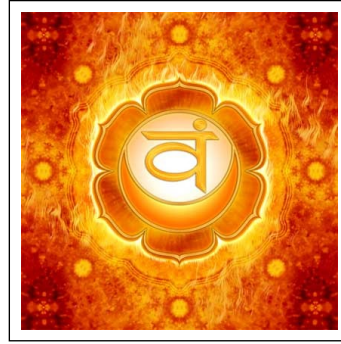
Son animal-totem : l'éléphant - La couleur : rouge

La note de musique : Do - Le mantra-syllabe : Lam



" Le chakra sacré est le mandala de la force créatrice"

— Le 2ème Mandala : Chakra Sacré (Svadhistana) —



Symbole : Lotus à 6 pétales

Localisation : situé au niveau des organes reproducteurs

Principe : Différenciation et Croissance

C'est à travers ce centre énergétique que l'individu expérimente les différentes facettes de son Moi à travers sa relation à l'autre, en vue d'évoluer. A ce stade, l'individu est en contact avec sa puissance créatrice et les émotions que cela génèrent : colère, désir, attraction, répulsion...

Fonctions :

Au niveau physique, il gouverne tout ce qui est en rapport avec la sexualité et la fécondité.

De sa vitalité dépend le bon fonctionnement de la rate et des organes sexuels. Déséquilibré, il entraîne des problèmes de reins, de vessie, ainsi que des crampes aux jambes.

Au niveau endocrinien, il est en correspondance avec les gonades sexuelles.

Harmonieux, il favorise la bonne régulation des hormones sexuelles.

Disharmonieux, il génère des troubles de la sexualité, jusqu'à la frigidité et la stérilité.

Au niveau psychologique, le chakra sacré permet à l'individu de découvrir les multiples facettes de son moi personnel, à travers sa relation à l'autre. En positif, il permet à l'individu d'affirmer, de valoriser et de développer toutes les dimensions de sa personnalité. En négatif, l'individu se place en position de rejet et d'enfermement. Se privant ainsi des éléments nécessaires pour affirmer sa personnalité, en se condamnant à l'immaturité la plus complète. L'enjeu de ce chakra est de se mettre à l'écoute de l'autre, tout en étant en contact avec son ressenti. Afin de découvrir ses qualités et ses défauts, et oeuvrer ainsi de façon plus responsable et lucide, sur sa dimension personnelle.

Au niveau spirituel, il est le siège de la force créatrice. Il permet ainsi à l'individu d'être en contact avec sa puissance intérieure, et de mesurer les effets positifs et négatifs de ses choix, dans ses rapports avec autrui et l'univers. En ce sens, ce chakra est considéré comme sacré.

Mots-clés : sensualité, affectivité, créativité et vitalité. Le désir inhérent au chakra sacré est celui de la pro-création.

Correspondances :

Avec la nature : le chakra sacré est en analogie avec les fontaines, les sources, les cascades, l'eau, la lune...

Au niveau minéral, il est associé au cuivre, et aux pierres précieuses comme la pierre de lune, la jaspé jaune, l'opale de feu, la calcédoine blanche et la carmitine.

Au niveau des arômes, il est en affinité avec la bergamote, l'hyacinthe, ylang-ylang et le bois de santal.

Son animal-totem : le crocodile

La couleur : l'orange

La note de musique : ré

Le mantra-syllabe : Vam



" Le chakra solaire est le mandala de l'expression du Soi"

— Le 3ème Mandala : Chakra Solaire (Manipura) —



Symbole : Lotus à 10 pétales

Localisation : situé au niveau du nombril

Principe : Maîtrise et Expression

C'est à travers ce centre énergétique que l'individu développe la maîtrise de sa personnalité. Il favorise l'expression et le rayonnement de son identité profonde, avec tous les sentiments que cela engendre, comme la satisfaction, la gratitude, l'estime de soi...

Fonctions :

Au niveau physique, il gouverne le plexus solaire, la digestion, l'assimilation et la métabolisation des aliments. De sa vitalité dépend le bon fonctionnement du foie et de l'estomac. Déséquilibré, il entraîne des troubles digestifs, des ballonnements, des ulcères; jusqu'à des problèmes plus graves comme l'anorexie ou la boulimie.

Au niveau endocrinien, il gouverne le pancréas et les hormones en relation avec la digestion et la glycémie.

Au niveau des sens, il est en correspondance avec la vue.

Au niveau psychologique, le chakra solaire permet au moi personnel de s'affirmer et de s'exprimer pleinement. En positif, il permet à l'individu d'exprimer en toute authenticité, les multiples dimensions de sa personnalité, facilitant ainsi le rayonnement de son identité profonde. En négatif, il amène ultimement l'individu à rayonner des valeurs factices de son égo, le conduisant à diverses attitudes égocentriques et despotiques. L'enjeu de ce chakra est d'acquérir la maîtrise de toutes les dimensions de sa personnalité, afin d'exprimer avec fierté, son identité profonde...

Au niveau spirituel, il est le centre purificateur des instincts primaires, des émotions, des sentiments et des pensées inférieures; qu'il transmute en lumière, afin de mieux voir l'essence de son être.

Mots-clés : expression, maîtrise de soi et rayonnement..

Le désir inhérent au chakra solaire est celui de l'affirmation.

Correspondances :

Avec la nature : le chakra solaire est en analogie avec les champs de colza, de blé, de tournesol,...avec l'été, le soleil.

Au niveau minéral, il est associé au mercure, et aux pierres précieuses comme l'ambre jaune, l'oeil de tigre, la topaze dorée, le cristal de roche, la citrine.

Au niveau des arômes, il est en affinité avec la lavande et le romarin

Son animal-totem : le bélier

La couleur : le jaune

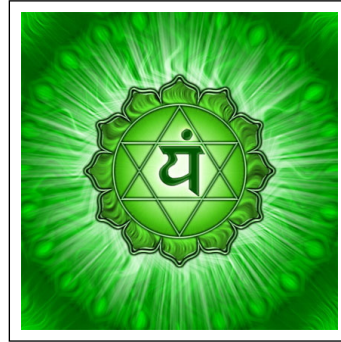
La note de musique : mi

Le mantra-syllabe : Ram



" Le chakra-coeur est le mandala de l'Amour universel "

— Le 4ème Mandala : Chakra Coeur (Anahata) —



Symbole : Lotus à 12 pétales

Localisation : situé au milieu de la poitrine, au niveau du nombril

Principe : ouverture à l'Amour universel

C'est à travers ce centre énergétique que l'individu s'éveille progressivement à l'Amour universel. A ce stade, il met l'individu face à sa capacité à offrir aux autres, les acquis qu'il a su développer lors des 3 précédents chakras.

Fonctions :

Au niveau physique, il gouverne la circulation sanguine et la respiration. De sa vitalité dépend le bon fonctionnement de l'activité cardio-vasculaire.

Déséquilibré, cela entraîne des troubles cardiaques (palpitations, tachycardie...); ainsi que des douleurs au niveau thoracique.

Au niveau endocrinien, il joue un rôle important sur le plan immunitaire-via le thymus.

Au niveau des sens, il est en correspondance avec le toucher.

Au niveau psychologique, le chakra coeur est le lieu où les forces de l'égo sont amenées à être transcender. Cela permet ainsi à l'individu de s'ouvrir aux autres et à l'univers.

En positif, il permet à l'individu de s'ouvrir aux autres et d'offrir tous les acquis qu'il a su développer, par l'éveil et l'épanouissement de sa personnalité.

En négatif, l'individu reste enfermé dans le cercle clos de son moi personnel, en continuant d'agir face à l'autre, dans une perspective d'appropriation. Ce qui génère diverses problématiques relationnelles.

L'enjeu de ce chakra réside dans le fait de s'orienter vers l'autre, en mettant ses qualités au service des autres, dans une attitude de don désintéressé.

Au niveau spirituel, le chakra coeur est le centre du système énergétique global, car il fait fonction de "pont" entre les 3 chakras psycho-émotionnels inférieurs, et les 3 chakras énergético-spirituels supérieurs. Avec lui, l'individu entre en contact avec le flux de la vie dans son essence.

Il découvre l'Amour avec un grand "A": Amour de soi, Amour des autres, Amour infini... C'est le siège de l'Amour universel qui génère compassion et altruisme.

Ses mots-clés : ouverture, don, désintéressement, service.

Correspondances :

Avec la nature : le chakra coeur est en analogie avec le ciel rose, la nature vierge et les fleurs.

Au niveau minéral, il est associé à l'or, et aux pierres précieuses comme l'émeraude, le quartz, le jade, l'opale, l'aventurine et la tourmaline rose.

Au niveau des arômes, il est en affinité avec l'anis, la mélisse et la rose.

Son animal-totem : le cerf

La couleur : le vert

La note de musique : fa



" Le chakra laryngé est le mandala de la parole juste et créatrice"

– Le 5ème Mandala : Chakra Laryngé (Vishudda) –



Symbole : Lotus à 16 pétales

Localisation : situé au niveau de la gorge, entre la fosse jugulaire et le larynx.

Principe : Communication, Echange

C'est à travers ce centre énergétique que l'individu expérimente le partage et l'échange authentique avec autrui. A ce stade, il met l'individu face à sa capacité à exprimer et à partager ses valeurs avec autrui.

Fonctions :

Au niveau physique, il gouverne la zone de la gorge et de la nuque. De sa vitalité dépend la qualité d'expression de l'individu, notamment au niveau des cordes vocales. Déséquilibré, il entraîne des troubles de l'élocution (bégaiement, aphonie...), des laryngites, des torticolis, de l'arthrose cervicale, de l'hyper ou hypothyroïdie...Au niveau endocrinien, il agit sur les hormones que sécrètent la thyroïde, qui est en relation avec le métabolisme cellulaire. Au niveau des sens, il est en correspondance avec l'ouïe.

Au niveau psychologique, le chakra laryngé est également un lieu où les forces de l'égo sont amenées à être transcender, pour établir un partage plus authentique avec l'autre. En positif, il amène l'individu à partager avec l'autre, les valeurs positives ou négatives qu'il porte en lui, en toute confiance et en toute sincérité. Toutes les illusions et les préjugés générés par l'égo s'effondrent, et laisse ainsi la place à ce qui est authentique et sincère. En négatif, ce chakra entraîne l'individu dans une incapacité à communiquer ses valeurs profondes, par manque de confiance en lui et dans l'autre. Mutisme, timidité, angoisse, introversité, paroles superficielles et mensongères, en sont les conséquences. L'enjeu de ce chakra réside dans le fait de développer une attitude de confiance et d'écoute vis à vis de l'autre, et de cultiver la parole juste par rapport à ses valeurs profondes, pour arriver à établir un échange authentique et sincère avec autrui.

Au niveau spirituel, l'individu apprend à exprimer de façon juste et créatrice, les vérités du Souffle Créateur qui coule en lui, et dans lesquelles chacun peut se reconnaître.

Mots-clés : partage, écoute, sincérité et communication.

Correspondances :

Avec la nature : le chakra laryngé est en analogie avec le ciel d'azur, les reflets du ciel sur l'eau, les petites vagues, l'immensité de l'océan...

Au niveau minéral, il est associé au plomb, et aux pierres précieuses comme l'aigue-marine, la turquoise, la topaze bleue et l'anaconite.

Au niveau des arômes, il est en affinité avec l'eucalyptus et la sauge.

Son animal-totem : le paon

La couleur : le bleu

La note de musique : sol

Le mantra-syllabe : Ham



" Le chakra frontal est le mandala de la vision intérieure"

— Le 6ème Mandala : Chakra Frontal (Ajna) —



Symbole : Lotus à 96 pétales

Localisation : situé au milieu du front

Principe : Vision unitaire

C'est à travers ce centre énergétique que l'individu développe une vision intérieure plus globale et unitaire de la vie. Ce qui lui permet d'accéder à une compréhension plus holistique, et la rayonner. A ce stade, l'individu est mis face à sa capacité à distinguer le lien qui unit chaque être vivant avec la Création, et à reconnaître la complémentarité en toute chose.

Fonctions :

Au niveau physique, il gouverne les sinus. De sa vitalité dépend le bon fonctionnement des voies nasales et du système nerveux. Déséquilibré, il occasionne des maux de tête, des rhumes, des troubles auditifs et visuels; ainsi que de la confusion et de l'obscurissement mental.

Au niveau endocrinien, il est en relation avec l'hypophyse qui intervient sur le système endocrinien. Au niveau des sens, il est en correspondance avec les perceptions extra-sensorielles.

Au niveau psychologique, le chakra frontal est également le lieu, où les forces de l'égo sont transmutes. L'individu passe d'une vision dualiste, à une vision plus unitaire et holistique.

Harmonieux, l'individu prend conscience que la transformation de sa vie intérieure, modifie sa perception du monde extérieur. Il découvre que sa réalité dépend de lui, et qu'elle se modifie grâce au développement d'une conscience plus vaste et impersonnelle de la vie.

Dissonant, ce chakra amène l'individu à se heurter à la différence et à l'altérité. Sur le plan personnel, cela engendre de fortes angoisses existentielles. L'individu peut tendre vers les 2 extrêmes : se sentir très puissant et ne croire que rien n'existe en dehors de sa volonté; ou bien se sentir vulnérable et sombrer dans le fatalisme. Sur le plan social, il en résulte un comportement rebelle, hostile et marginal; cherchant à détruire tout ce qui ne correspond pas à son point de vue. L'enjeu de ce chakra est de cultiver une vision unitaire de la vie en équilibrant ses polarités masculine et féminine.

Au niveau spirituel, le chakra frontal est le siège du 3ème oeil. C'est l'oeil interne qui voit la réalité profonde de l'être, et celle de l'univers dans sa totalité. Il offre à l'individu la faculté de construire des images et de les projeter avec suffisamment de force, pour qu'elles puissent devenir tangibles et se réaliser sur terre. C'est l'oeil de la Sagesse et de la Connaissance.

Mots-clés : visualisation créatrice, vision unitaire de la vie.

Correspondances :

Avec la nature : en affinité avec le ciel de nuit étoilé.

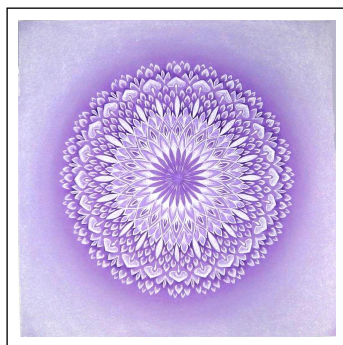
Au niveau minéral, il est associé à l'argent, et aux pierres précieuses comme le saphir, le quartz, la lapis-lazuli. Au niveau des arômes, il est en affinité avec la menthe et le jasmin.

Animal-totem : le cygne - Couleur : l'indigo - Note de musique : la - Mantra-syllabe : Ksham



" Le chakra coronal est le mandala de la réalisation du Soi"

— Le 7ème Mandala : Chakra Coronal (Sahasrara) —



Symbole : Lotus à 1000 pétales

Localisation : situé au sommet du crâne et s'ouvre vers le haut.

Principe : Union avec le Divin

C'est à travers ce centre énergétique que l'individu expérimente l'union et la fusion avec le Divin dans sa totalité. Cela se réalise lorsque l'ensemble des autres chakras sont suffisamment harmonieux et équilibrés, et que l'individu est prêt à vivre cette réalisation et cet accomplissement suprême.

Fonctions :

Au niveau physique, ce chakra est en relation avec l'ensemble du corps.

De sa vitalité dépend plus particulièrement le bon fonctionnement du cerveau.

Déséquilibré, cela peut se traduire par de l'insomnie, par des maux de tête et par des troubles mentaux pouvant aller jusqu'à la folie.

Au niveau endocrinien, il est en relation avec l'épiphyse (ou glande pinéale).

Au niveau psychique, c'est le siège de la conscience universelle pleinement épanouie. Il possède une action générale sur chacun d'eux en même temps. Il reçoit et transmet toutes les informations nécessaires pour la bonne marche de l'ensemble du corps (physique, émotionnel, mental et énergétique). Il maîtrise la mémoire et élève la capacité de discernement.

Harmonieux, l'individu vit sur terre dans la plénitude de ses capacités, et dans la conscience d'une unité indivisible et absolue. Chacune de ses actions manifeste les intentions de l'Esprit, et la lumière qui se dégage de lui, éclaire et ouvre le coeur des autres êtres sensibles, en sa présence devenue divine.

Dissonant, l'individu vit dans un sentiment de séparation, plus ou moins permanent; et dans l'incompréhension de son rôle sur terre. Il connaît l'incertitude, et manque de but sur terre.

Au niveau spirituel, c'est le siège de l'accomplissement. Pleinement activé, ce chakra cesse sa fonction d'absorption des énergies cosmiques, pour émettre à son tour et former ainsi une couronne de lumière autour de la tête. Le chakra coronal est le chakra couronne le plus près du corps physique. Après lui, existent d'autres chakras couronnes supérieurs qui sont reliés à des plans de conscience différents et de plus en plus subtils. Il existe ainsi plusieurs systèmes de chakras pouvant aller jusqu'à 17, pour les principaux chakras

Mots-clés : accomplissement, réalisation suprême.

Correspondances :

Avec la nature : le chakra laryngé est en analogie avec les grands espaces sans limites, le sommet des montagnes...

Au niveau minéral, il est associé au platine, et aux pierres précieuses comme le diamant et l'améthyste.

Au niveau des arômes, il est en affinité avec la fleur de lotus et l'oliban.

La couleur : le violet.

La note de musique : si

Le mantra-syllabe : Om