

Les Chakras

L'étude des chakras est un sujet extrêmement vaste, c'est une science vieille de plus de 5000 ans qui nous vient des Sages Rishis de l'Inde ancienne.

Pour donner une image simplifiée et pratique, on peut dire que les chakras sont en quelque sorte des "antennes" mettant le corps humain en contact avec tout ce qui l'entoure, et principalement avec les énergies vitales venant du cosmos et de la Terre. Ils se présentent comme des "roues d'énergie" (c'est la traduction du terme "chakra"), ayant vaguement la forme d'un entonnoir, et sont partie intégrante de la totalité du système énergétique constituant l'être humain.

Les chakras peuvent se définir comme étant des centres d'énergie vitale constitués d'éléments subtils ou comme des centres de forces psychiques représentant des niveaux de conscience spécifiques.

Ces centres ont la propriété de transformer et de redistribuer l'énergie qui les traverse.

En sanscrit, chakra signifie roue. Roue du destin et des réincarnations. En médecine Tantrique, les chakras sont en étroite relation avec les corps subtils dont les trois principaux sont : le corps éthérique, le corps émotionnel ou "corps Astral" et le corps mental. Ils agissent sur les plans physique et psychique.

Nadis ou canaux énergétique

De racine sanscrite, les nadis sont des canaux énergétiques dans lesquels circule le "Prana" (ou énergie vitale pure) selon des règles très complexes, tenant compte des heures, des mouvements solaire et lunaire et de l'état particulier de chaque être humain.

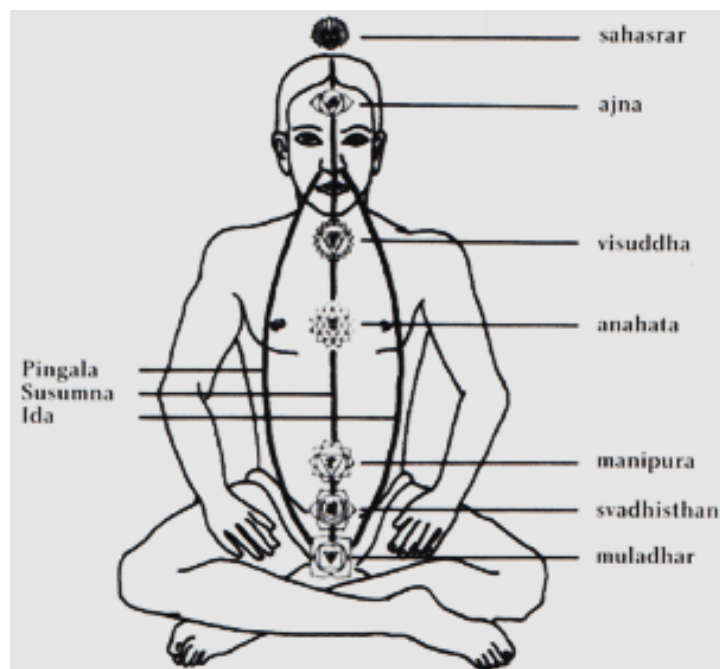
La purification des nadis par des respirations spécifiques, constitue l'exercice premier et le plus important pour les yogis. Elle régularise la vie tout entière et équilibre l'être humain.

Parmi les 72 000 canaux énergétiques répertoriés, formant une sorte de filet ou d'enveloppe dans le corps, 3 nadis importants reliés directement aux 7 chakras principaux, doivent être connus pour comprendre le fonctionnement énergétique.

Chez la grande majorité des êtres humains, seule une faible partie de l'énergie circule dans ces trois nadis et les chakras. Éveiller cette énergie subtile par la respiration, par l'évolution de la conscience, ou par diverses techniques énergétiques (Reiki, Qi gong, yoga...) permet à son courant d'affluer dans ces centres en les activant.

Par contre, si la circulation est affaiblie ou bloquée, L'individu fait l'expérience de l'abandon, de l'angoisse, de la peur... et recherche dans le monde extérieur ce qui se trouve en lui. De ce fait, il augmente le blocage des chakras, inhibe ses émotions et compense ses frustrations par une fuite exagérée dans des activités ou dans un comportement négatif. Or les expériences émotionnelles stockées à la mort physique, se manifesteront d'une incarnation à l'autre, et vont déterminer en partie les circonstances dans lesquelles nous renaissons.

Ida, Pingala, Sushumna



IDA : vaisseau latéral situé à gauche de la colonne vertébrale et du canal axial (sushumna), régit la force mentale.

Trajet : Ida prend son siège au niveau du premier chakra, Muladhara, situé sur le plancher pelvien. Il monte à gauche de la colonne vertébrale, irrigue le cerveau droit et aboutit dans la narine gauche.

Ida correspond à la lune. Il représente l'élément féminin.

Son énergie est froide, ascendante et de couleur bleue. Ida est en relation avec les Eléments **Terre et Eau**.

Qualités : Ida influence le système nerveux parasympathique qui transmet les impulsions aux organes pour en stimuler le fonctionnement.

Par son irrigation du cerveau droit, Ida est responsable des perceptions psychiques et extrasensorielles. Il stimule les activités créatives, artistiques, traite les informations et contrôle l'orientation dans l'espace. Son énergie froide permet d'abaisser la température du corps. Dans sa fonction harmonieuse, Ida qui représente notre subconscient, libère des peurs et des sentiments de culpabilité.

Déséquilibre :

Nous rencontrons l'ignorance, la paresse, un esprit passif tourné vers le passé, ainsi que tous les aspects émotionnels négatifs. S'enfermer dans le silence, douter sans pouvoir passer à l'action, rester dépendant des conditionnements familiaux, sociaux ou personnels, traduisent le déséquilibre du canal Ida. Sa pathologie se manifeste par des désordres psychiques et mentaux tels que certaines dépressions, certaines formes d'épilepsie, la sénilité considérée comme l'aboutissement d'un long déséquilibre...

Il convient de savoir que toute activité physique ou mentale excessive, paralyse le côté émotionnel, donc Ida, ce qui peut engendrer des maladies graves

PINGALA, vaisseau latéral placé à droite

De la colonne vertébrale et du canal axial (sushumna) régit la force physique.

Trajet : Pingala prend également son siège au niveau du premier chakra MULHADHARA (comme Ida). Il monte à la droite de la colonne vertébrale, irrigue le cerveau gauche pour aboutir à la narine droite.

Pingala représente le principe masculin.

Son énergie est solaire, chaude, dynamique, descendante et de couleur rouge.

En relation avec le système nerveux sympathique, il stimule l'activité musculaire (en libérant l'adrénaline).

Pingala contrôle le rythme cardiaque, active le corps physique et oriente la conscience vers le monde extérieur.

Les Eléments concernés par Pingala sont **Feu et Air**.

Qualités : Relié à l'hémisphère gauche, Pingala est responsable des capacités de raisonnement, d'analyse et de logique.

Son énergie chaude permet d'augmenter la chaleur du corps et contrôle l'énergie digestive.

Pingala régit l'énergie au travers de laquelle nous travaillons et agissons.

Déséquilibre : Sur le plan physique, nous rencontrons les maladies de type chaud. Donc essentiellement les maladies aiguës à caractère inflammatoire et certains troubles cardiaques et digestifs. Ces troubles peuvent traduire un excès de l'EGO au détriment du SOI. Sur le plan psychologique, les déséquilibres de Pingala engendrent un esprit dominateur, égoïste, colérique, agressif et matérialiste. Les personnes perfides, sans scrupule vivent en excès sur ce nadi.

SUSHUMNA se situe au centre, dans le canal axial situé en avant de la colonne vertébrale.

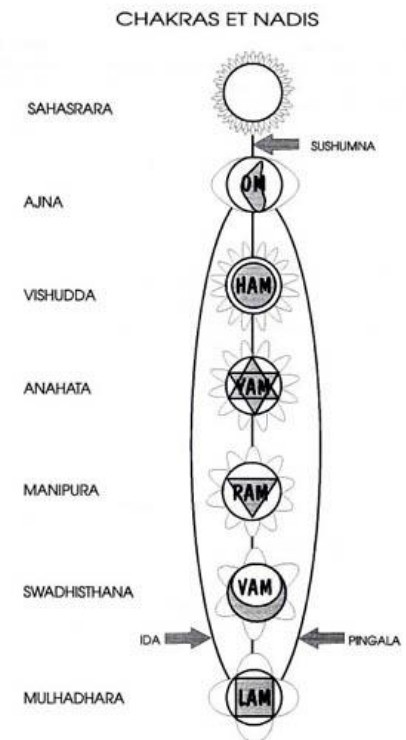
Ce canal est très complexe, il représente l'inconscient, il constitue le supra mental, l'abolition des dualités, l'éveil.

Sushumna est le canal le plus important. Sans le confondre avec le système nerveux central ou cérébro-spinal, il serait en relation avec celui-ci. **Son énergie est neutre.** Les techniques (d'origine Tantrique) de contrôle du souffle (SWARA YOGA) ou de dynamique du souffle (PRANAYAMA) permettent d'activer ce canal et d'éveiller les facultés intellectuelles et spirituelles. Mais dans le Swara Yoga, les adeptes sont mis en garde : En effet, si les facultés spirituelles s'éveillent, les tendances criminelles peuvent également se manifester. Donc Sushumna peut être active aussi bien chez les yogis en méditation profonde que chez les terroristes et criminels!

Ces trois nadis gouvernent le corps entier.

En résumé, CORPS SUTILS, CHAKRAS et NADIS sont interdépendants.

Ils forment en quelque sorte le squelette énergétique de l'être humain et déterminent ses conditions psychophysiologiques, son caractère, son comportement, sa constitution, ses fonctions organiques et métaboliques.



Les 7 Chakras

1) Mulhadara signifie "racine". Il est le siège de l'inconscient collectif.

Ce premier chakra a une importance primordiale.

Mulhadara est la zone de transmission de l'instinct vital.



Tout d'abord il s'agit d'un chakra vertical, situé dans la région du plancher pelvien, entre le sexe et l'anus, il est orienté vers la Terre, et son rôle est de permettre à l'organisme de capter les énergies telluriques ou mariales, énergies qui viennent directement de la terre dans laquelle il nous enraine profondément afin que nous restions en contact avec sa force. Il influence les organes excréteurs et de reproduction.

Relié à la cavité nasale, donc à l'odorat, il peut être stimulé par la concentration sur la pointe du nez. Ce centre régit la sexualité, les os et les graisses, donc toute la structure du corps. C'est à partir de ce chakra que commence l'évolution humaine.

Le premier chakra nous stabilise en nous faisant garder le contact avec la réalité et le concret. Il canalise les énergies cosmiques vers le plan physique.

Il est la somme des énergies qui influent sur le bon fonctionnement du corps, sur les capacités de réussite matérielle, sur la pérennité de l'être au travers de la procréation. Il est le siège de la confiance en soi, de son intégration sociale et de la conscience collective, de l'harmonie avec la nature. Tout travail spécifique d'ouverture et d'épanouissement doit commencer par lui.

Un fonctionnement harmonieux va permettre de ressentir un lien profond et personnel avec la planète Terre et avec ses créatures, d'affirmer sa stabilité, sa confiance en soi et dans la vie.



2) Swadhisthana signifie "Lieu de séjour du Soi". Siège de l'inconscient individuel.

Selon les écoles, il est situé dans le plexus sacré, au niveau du coccyx, ou au niveau du Tanden, 3 travers de doigts sous le nombril, il se connecte à Sushumna entre la 2ème et la 5ème lombaire.

Ce chakra est le deuxième des sept mais le premier des chakras horizontaux. Il est intimement lié au flux et reflux énergétique au plus profond de l'être.

Swadhisthana est la zone de transmission des liquides du corps (liquides qui transmettent la vie, donc l'énergie), selon le symbole de l'eau : liquide céphalo-rachidien, suc gastrique, sperme, sang, urine, etc. C'est l'un des trois chakras qui peut être directeur.

C'est bien évidemment le siège des énergies sexuelles, de la fertilité liée au symbole de l'eau, de la fécondité, en tant qu'acte de création. Il influe sur tous les organes sexuels, la virilité, la vessie, les ovaires, les menstruations, les reins. Il a la potentialité de mettre en harmonie les organes génitaux et tout ce qui a rapport au désir et au plaisir. C'est en lui que s'épanouit l'énergie féminine et tout ce qui est intuitif.

Chez la femme, dans ce chakra se trouvent tous les éléments par lesquels elle reçoit des impulsions pouvant créer une nouvelle vie. C'est ici que l'être naissant est protégé, nourri et pourvu de tout ce dont il a besoin pour croître et s'épanouir.

Nos rapports avec autrui sont profondément marqués par ce deuxième chakra. Celui dont le chakra sacré fonctionne harmonieusement est à l'aise dans sa peau, ouvert aux autres et particulièrement face aux personnes du sexe opposé. Ses sentiments sont spontanés, ses actions créatrices, sa vie sexuelle est harmonieuse.

3) Manipura signifie "La cité des Joyaux". Il est situé dans le plexus solaire, vers la pointe du sternum, et se connecte avec Sushumna entre les 9ème et 12ème dorsales.



Manipûra est la zone de transmission de la conscience de l'énergie physique et de la température.

Un Manipûra harmonieux équilibre la psychomotricité, règle les pulsions et le fonctionnement des idées. Il donne des personnes infatigables et vigoureuses pouvant mener à bien plusieurs actions de front.

Il est rattaché à l'élément FEU, symbolisant la lumière, la chaleur, l'énergie et l'activité ainsi que la purification sur le plan spirituel.

C'est par lui que nous assimilons l'énergie solaire qui nourrit notre corps éthérique et donc notre corps physique. Ce chakra est responsable pour une grande part de la qualité de nos relations sociales, nos sympathies et nos antipathies, ainsi que de notre capacité à vivre des relations émotionnelles durables.

Notre état d'âme dépend en grande partie de la quantité de lumière que ce chakra va laisser pénétrer en nous. Si ce chakra est harmonieux, nous nous sentons ouverts, éclairés, joyeux. En cas de blocage, notre humeur est déséquilibrée et sombre. C'est le centre où se situent le pouvoir et la volonté affirmée. Siège de la personnalité, il représente l'identification sociale et l'indépendance.

Correspondant à la zone où les aliments se transforment en énergie, il est important qu'il soit ouvert car il est le passage de la source énergétique temporelle ou physique.

Ce centre régit tout le système digestif. Il est considéré comme l'intermédiaire entre le corps physique et les corps subtils, point médian entre la Terre et le Ciel.

4) Anahata signifie Point de vie. Il est la porte de l'âme. Il est le centre du cœur.



Il est situé entre les omoplates. Anahata est la zone de transmission de la conscience physique de l'air. Le siège de l'instinct émotionnel.

Là réside l'âme individuelle et la perception de la connaissance intérieure. Anahata est aussi le siège de l'équilibre corporel.

Ce chakra du cœur est le centre du système des chakras, car il fait la jonction entre les trois centres psycho-émotionnels inférieurs et les trois centres mentalo-spirituels supérieurs.

Grâce à ce chakra, nous ressentons la beauté de la nature, de la musique, de la poésie...

La fonction principale du chakra du cœur est l'union par l'amour, sous toutes ses formes, y compris les tristesses, douleurs, mélancolies provoquées par la perte de l'amour.

Mais cet amour qui va tendre vers "l'Amour Universel" doit commencer par l'amour de nous-même, nous aimer nous-même, nous accepter tel que nous sommes.

Lorsque nous souffrons de douleurs ou de maladies, nous pouvons accélérer considérablement la guérison en envoyant de l'amour à l'organe malade, car nous disposons là d'un vaste potentiel de transformation et de guérison - pour nous-même et pour autrui - mais cet amour doit venir du plus profond de notre être, et nous devons l'accepter (et nous accepter) de même.

Les personnes vivant en harmonie sur ce chakra, porte de l'âme, imposent le respect et l'estime par leur stabilité mentale. Elles atteignent au détachement, à la sagesse, à la compassion, à l'équilibre entre le physique et le psychique, ainsi qu'à l'harmonie entre le monde intérieur et le monde extérieur.

Les sentiments sont dénués de conflits, tous les actes de la vie sont vécus avec sincérité.

5) **Vishuddi signifie Pureté. Il est le siège du son dans le corps.** Il est situé au niveau de la gorge.



Vishuddi représente **la zone de transmission de la conscience physique de l'équilibre supérieur.** Symbole de pureté, il est considéré comme étant **la porte de la libération.**

Il a une influence directe sur la thyroïde, les parathyroïdes et les cordes vocales.

Si ce chakra fonctionne de manière équilibrée, la voie est harmonieuse, le langage clair, la personne a la capacité de s'exprimer pleinement.

C'est le chakra des grands orateurs et des spécialistes de la communication.

Grâce au chakra de la gorge, nous extériorisons tout ce qui vit en nous : autant nos sentiments de joie que ceux de tristesse. Ce chakra correspond également à la fonction sensorielle de l'écoute : nous ouvrons nos oreilles pour écouter toutes les voies de la création, qu'elles soient ouvertes ou cachées. Nous développons ainsi une confiance à toute épreuve en notre guide suprême personnel, nous percevons notre propre voix intérieure. Il nous permet de prendre conscience de notre véritable objectif dans cette vie et sur ce plan de conscience, d'entrer en communication avec des entités d'autres plans d'existence, de recevoir et de transmettre des messages qui nous parviennent des plans subtils.

Vishuddi harmonieux donne la possibilité de s'exprimer de toutes les manières, par la créativité, et donne également le don d'écouter les autres avec le cœur et la compréhension intérieure. Générateur de vitalité et de longévité, Vishuddi prévient les troubles de la vieillesse, apporte tranquillité d'esprit, sérénité, bonté, endurance. Les dons et les pouvoirs que nous connaissons chez les yogis accomplis sont liés à l'activation de ce chakra qui donne aussi la capacité de transmettre un enseignement spirituel.



6) **Ajna signifie Autorité. Prise de conscience et connaissance intérieure directe de la réalité.**

Il est situé entre les sourcils.

Ajna représente **la zone de transmission des sens subtils.** Siège de tous les processus de prise de conscience.

Associé à l'hypophyse, il gouverne les fonctions extrasensorielles.

Lien entre la conscience et les facultés supérieures du cerveau, il est le siège de l'âme.

Très puissant, ce centre éveille la force créatrice de l'être.

Les grands NADIS **Ida** et **Pingala** croisent en Ajna, ainsi la physiologie de ce chakra est très complexe : il gouverne tout le système endocrinien, l'intellect et la mémoire.

C'est par le "troisième œil" que passe la force créatrice de la pensée, la force du "**Verbe**".

Plus l'être évolue, plus il prend conscience de ce pouvoir créateur.

Ce chakra n'est "ouvert" (positivement) que chez très peu de gens, car son ouverture va de pair avec une forte évolution de la conscience, et donc un gros travail de recherche spirituelle. Mais cette "ouverture" n'est pas nécessaire, et il peut fonctionner harmonieusement (être équilibré) malgré un faible développement.

Clarté d'esprit, capacité de concentration, conscience de l'énergie, altruisme, intuition et prémonitions font partie des qualités apportées par un développement harmonieux de ce chakra, ce qui améliore la vision intérieure, donnant accès à tous les plans subtils de la réalité.



7) Sahasrara se dit aussi "Lotus aux mille pétales". Siègne de l'accomplissement de l'être humain.

Il est situé au sommet du crâne.

Il est symbolisé par un lotus aux mille pétales, s'ouvrant à l'existence éternelle et infinie.

Sa constitution et ses effets sont différents de ceux des autres chakras, car nous atteignons un pôle spirituel en relation avec le Cosmos et

l'Énergie Universelle.

Nous ne pouvons pas intervenir à ce niveau. Ce chakra est celui des mystiques. Centre de l'extase et de l'illumination, il libère de la roue des réincarnations.

Il est le siège du savoir, de l'intelligence du raisonnement et de la conscience. Dernier chakra mais premier par l'importance qu'il prend sur le chemin de lumière, il est le point d'entrée dans le corps humain de l'Énergie Universelle, de l'énergie cosmique, dont la puissance n'a aucune limite. C'est par une communion avec cette énergie, une acceptation de la présence Divine, que l'être inspiré pourra réaliser des guérisons.

Pareil à la lumière incolore qui réunit toutes les couleurs du spectre, le chakra supérieur réunit toutes les énergies des chakras inférieurs. Par le développement du septième chakra, les derniers blocages limitatifs des autres chakras seront également libérés, et leurs énergies pourront atteindre les fréquences les plus élevées.

| | C | D | E | F | G | A | B |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Chakra | Chakra racine | Chakra lombaire (ou sacré) | Chakra du plexus solaire | Chakra du cœur | Chakra de la gorge | Chakra du front (3^{me} œil) | Chakra de la couronne |
| Nom sanskrit | MULADHARA | SVADHISTANA | MANIPURA | ANAHATA | VISHUDDA | AJNA | SAHASRARA |
| Couleur | Rouge | Orange | Jaune | Vert | Bleu ciel (cyan) | Bleu foncé (indigo) | violet |
| Symbole | Lotus à 4 pétales | Lotus à 6 pétales | Lotus à 10 pétales | Lotus à 12 pétales | Lotus à 16 pétales | Lotus à 96 pétales | Lotus à 1000 pétales |
| Mot clé | Je suis | Je ressens | Je veux | J'aime | Je communique | Je vois | Je sais |
| Note | DO | RE | MI | FA | SOL | LA | SI |
| Son/voyelle | A | E | I | O | U | Y (dire « EM ») | Y (dire « EM ») |
| Élément physique | Terre | Eau | Feu | Air | Ether | - | - |
| Sens physique | Odorat | Gout | Vue | Toucher | Ouïe | - | - |
| Partie du corps | Zone jambes/pieds Système osseux Système d'élimination | Zone lombaire/ventre Système reproducteur Système d'assimilation | Zone du plexus Système digestif | Zone thoracique Système cardiaque, pulmonaire, immunitaire Circulation sanguine | Zone gorge et bras Système du métabolisme | Zone du visage Système endocrinien | Zone du cerveau Système nerveux central |
| Glande associée | Surrénales | Gonades | Pancréas | Thymus | Thyroïde | Hypophyse (=pituitaire) | Epiphyse (=pinéale) |
| Corps énergétique | Corps physique | Corps émotionnel | Corps mental | Corps astral | Corps éthérique | Corps bouddhique | Corps causal |
| Chakra équilibré | Confiance, sécurité Relation harmonieuse avec la mère, l'argent, le travail... | Plaisir, créativité Relation harmonieuse avec le sexe, la nourriture | Liberté, contrôle, pouvoir (du mental et de l'intellect) Bonne image de soi Capacité à rayonner | Capacité à aimer, à donner, à accepter | Capacité à exprimer, à écouter, à suivre son intuition Sentiment d'une force qui nous guide et nous accompagne | Capacité à voir les motivations au delà des actions Lucidité Réalisation de soi | Expérience d'unité totale : omniscience, omniprésence Se sentir connecté, relié « au grand tout » |
| Chakra déséquilibré | Doute, peur, insécurité | Difficulté à se laisser aller <u>sensoremment</u> | Sentiment d'incapacité à contrôler sa vie, jugement, colère Problème à prendre sa place | Difficulté à s'aimer et/ou à aimer les autres | Difficulté à exprimer ce qu'on veut et/ou ressent ; | Confusion sur notre nature profonde S'arrêter à la surface des choses | Sentiment d'être séparé, isolé Perception que la vie n'a pas de sens Absence de direction Pb avec l'autorité |
| MANTRA | LAM | VAM | RAM | YAM | HAM | AUM | SOHAM |