

# Les Chakras

## *Stimuler ses centres d'énergie*

*Les centres d'énergie, ou chakras, sont situés sur la ligne médiane du corps.  
Chaque chakras est symbolisé par une fleur de lotus qui présente des caractéristiques propres.  
La méditation, la visualisation, les mantras, les mudras, le yoga  
permettent de renforcer ces roues de lumière  
et de favoriser la circulation énergétique dans tout le corps.*



### SAHASRARA

(nirvana chakra dans la tradition bouddhiste)

Il est représenté par un lotus ouvert tourné vers le ciel.

Il correspond à la conscience pure.

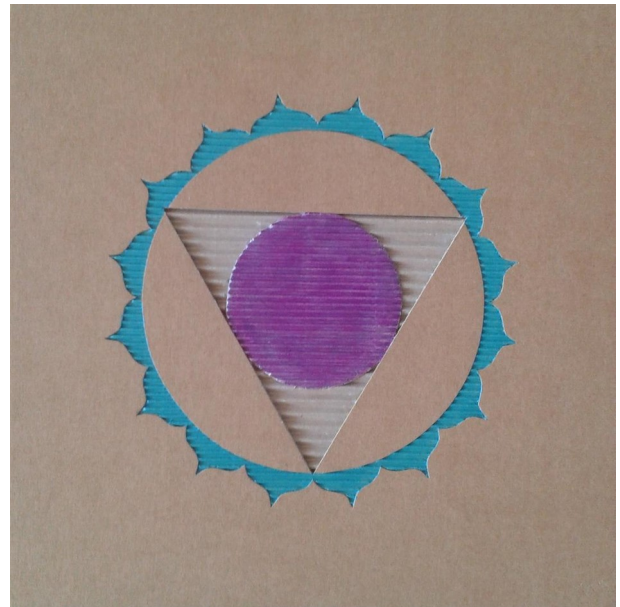
C'est le point de transcendance du corps physique.



### AJNA

(troisième œil ou chakra du gourou)

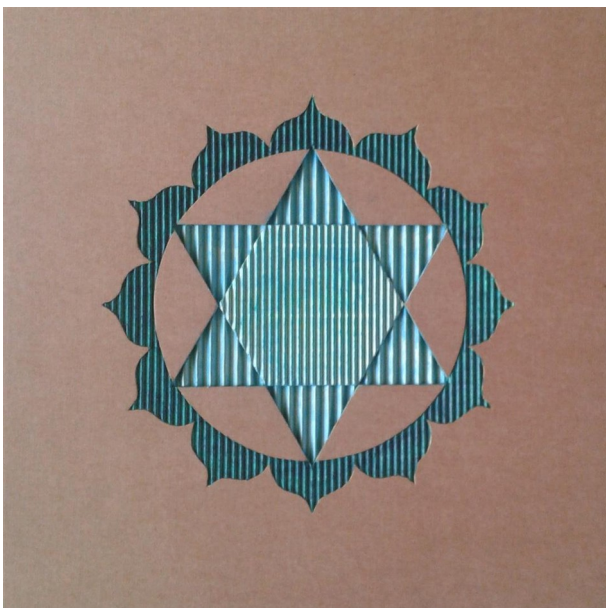
Il est associé au *manas* (à l'état mental),  
au visage, aux yeux, au nez, aux sinus  
et à l'hypophyse.



### VISHUDDHA

signifie « pureté »

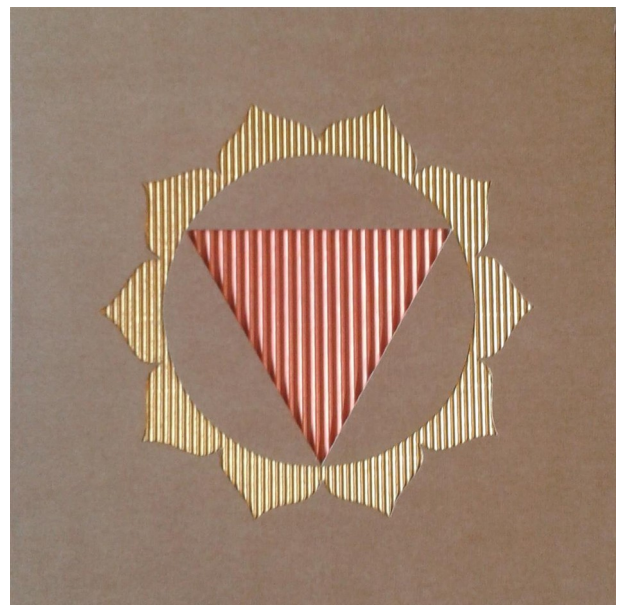
c'est là que naît le nectar de l'immortalité  
Il montre la voie ; il est associé aux poumons,  
à la gorge, au cou, aux cordes vocales,  
à la mâchoire, ainsi qu'au savoir, au jugement  
à l'humilité et à la capacité d'expression.



### ANAHATA

signifie « son pur »

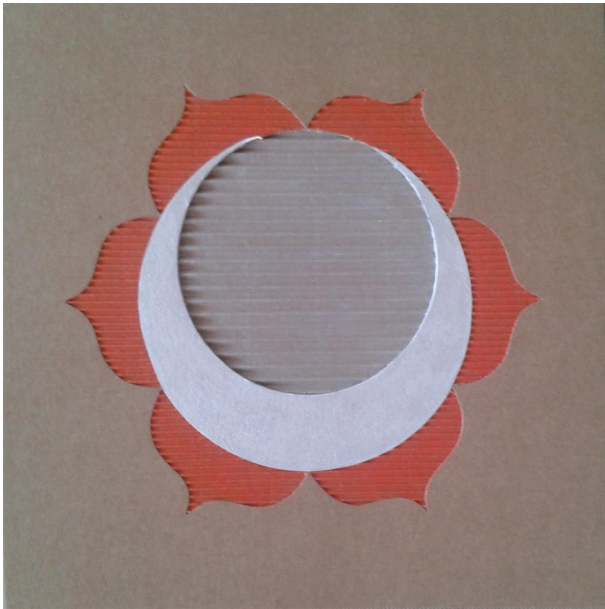
C'est ici que l'on entend vibrer l'univers.  
Il est associé au cœur, aux poumons,  
à la cage thoracique et au dos.  
Il montre la voie et est également associé  
à l'ambition, l'amour, l'espoir,  
la compassion et la piété.



### MANIPURA

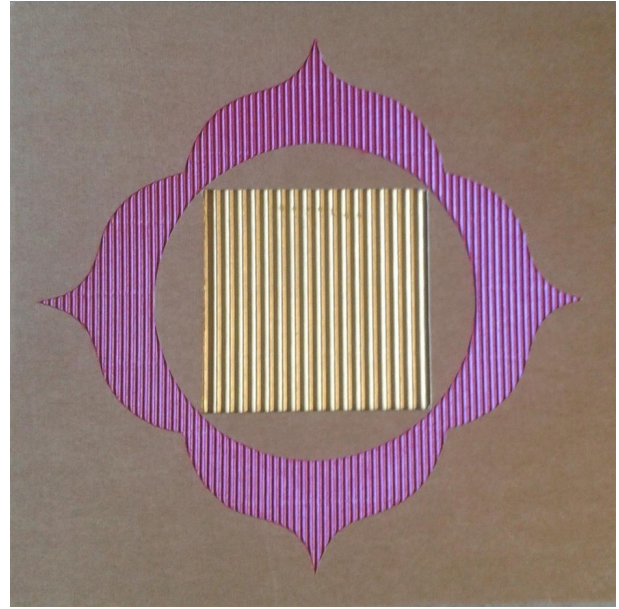
signifie « cité des bijoux »

Il montre la voie et est associé à l'abdomen,  
au dos, à l'estomac, à la rate, au système digestif  
ainsi qu'à l'immortalité, la renommée, la volonté  
et la discipline. C'est à ce niveau que se situent  
nos réactions « au premier degré ».



### SWADHISTHANA

Le chakra de la rate montre la voie.  
Il est associé aux mains, aux reins,  
à la vessie, aux organes génitaux.  
Centre de créativité, d'énergie sexuelle,  
des émotions, il est associé à la reproduction  
et aux fluides corporels, dont la salive et le sang.



### MULADHARA

Il est orienté vers le bas et nous relie à la terre.  
Il est associé aux jambes et aux éléments lourds  
du corps, les os, les dents.  
C'est là que se situent les inquiétudes relatives  
à la survie physique, à la nourriture, au refuge,  
à la sécurité et à l'argent.

\*\*\*

## LES NIVEAUX DE CONSCIENCE

SAHASRARA – par delà la conscience : l'essence pure  
AJNA – 6<sup>ème</sup> niveau de conscience : la conscience pure, l'entendement  
VISHUDDHA – 5<sup>ème</sup> niveau de conscience : la conscience d'être  
ANAHATA – 4<sup>ème</sup> niveau de conscience : l'amour désintéressé  
MANIPURA – 3<sup>ème</sup> niveau de conscience : la formation de l'être  
SWADHISTHANA – 2<sup>ème</sup> niveau de conscience : la reproduction  
MALADHARA – 1<sup>er</sup> niveau de conscience : le bien-être physique

\*\*\*

## INTÉRÊT DES MÉDITATIONS

SAHASRARA : libération de l'esprit, l'essence pure  
AJNA : unité et sagesse psychique  
VISHUDDHA : comprendre le passé  
ANAHATA : aspirations spirituelles et divines  
MANIPURA : transcender les désirs physiques  
SWADHISTHANA : se détacher des plaisirs sensuels et de l'égocentrisme  
MALADHARA : santé, évacuation des tensions physiques et mentales