



Les Chakras



Les chakras sont des centres d'énergie dont les 7 principaux partent de la base de la colonne vertébrale vers le sommet de la tête. La pratique régulière de méditation et de yoga, entre autre, ainsi que l'utilisation de pierres et de cristaux de lithothérapie et d'huiles essentielles permettent de réharmoniser ses chakras. Ces pratiques aident à faire circuler les énergies dans le corps.

Lithothérapie & Huiles Essentielles

*Méditer quelques minutes avec la pierre associée au chakra ciblé dans vos mains ; visualiser le point d'énergie sur lequel vous voulez travailler, sentez-le se libérer et s'aligner.

*Allongez-vous, relaxez avec la pierre posée directement sur le chakra ciblé.

*Les huiles essentielles peuvent être utilisées en diffusion, pour bénéficier de leur parfum et de leur vibration, ou en massage sur les points énergétiques.

Chakra couronne (Sahasrara)

Situé au sommet de la tête. Chakra de l'unité et de la spiritualité.

Passerelle vers le soi divin, vers la conscience universelle. Ouvert: on retrouve un sentiment d'harmonie avec tout le vivant, plaisir et joie de vivre. Bloqué: symptômes physiques, psychiques et spirituels désagréables. Il est associé au blanc ou au violet et son élément est la lumière intérieure, la conscience.

Mantra: Je fais un avec l'énergie de l'univers.

Lithothérapie: quartz clair
Huile essentielle: encens, cyprès

Chakra du 3e oeil (Ajna)

Situé entre les deux yeux. Centre de l'intuition et de la prévoyance. Il est l'oeil de l'âme. Bloqué: manque de vision, indécision, insomnie, etc. Sa couleur est le bleu indigo et son élément est la lumière.

Mantra: Je suis plein(e) de sagesse et je sais "lire" les personnes et les situations.

Lithothérapie: améthyste
Huile essentielle: palmarosa, sauge sclérée





Les Chakras



Chakra de la gorge (Vishuddha)

Situé au niveau de la gorge. Chakra de l'expression et de la communication. Ouvert: vous vous faites comprendre facilement. Bloqué: problèmes d'expression, de communication, de création et de concrétisation. Il est associé au bleu cyan et son élément est le son.

Mantra: Mes pensées sont positives et j'exprime toujours ma vérité.

Lithothérapie: lapis-lazuli
Huile essentielle: eucalyptus, citron

Chakra du plexus solaire (Manipura)

Situé en-dessous du diaphragme, il est le chakra du pouvoir personnel, le siège de la confiance en soi et du passage à l'action grâce à cette confiance. Ouvert: confiance en soi, en son identité et en ses capacités. Sa couleur est le jaune, et son élément, le feu.

Mantra: Je m'accepte complètement. J'accepte mes forces et mes faiblesses.

Lithothérapie: œil de tigre
Huile essentielle: bergamote, fenouil, romarin

Chakra racine (Muladhara)

Situé au niveau du sacrum. Il est le chakra de la stabilité, de la sécurité et des besoins fondamentaux. Ouvert: il apporte un sentiment de sécurité, d'audace et de motivation. Bloqué: sentiments de peurs, d'anxiété, de panique. Sa couleur est le rouge, et son élément, la terre.

Mantra: Je suis humble. La personne que je suis me suffit.

Lithothérapie: jaspe rouge
Huile essentielle: bois de cèdre, arbre à thé

Chakra du cœur (Anahata)

Situé au niveau du cœur, il est le chakra de l'amour, de l'affection et de la compassion. Ouvert: personne compatissante, aimante, calme et sereine, qui connaît ses frontières émotionnelles. Bloqué: difficulté à établir des relations avec les autres, moins de compassion et de patience. manque d'estime et de confiance. Il est associé au vert et son élément est l'air.

Mantra: L'Amour est la réponse à tout dans la vie. Je donne et je reçois de l'Amour inconditionnel.

Lithothérapie: quartz rose ou aventurine verte
Huile essentielle: rose, jasmin

Chakra sacré (Svadhishthana)

Situé quelques centimètres en-dessous du nombril. Il est associé au corps émotionnel, à la sensualité, à la créativité. Ce chakra gère l'appétit au sens large (de vie, le désir, l'envie). Bloqué: nous n'avons plus envie de rien. Sa couleur est l'orangé, et son élément, l'eau.

Mantra: Je suis beau/belle et fort(e). Ma vie est riche, remplie de ceux que j'aime.

Lithothérapie: cornaline
Huile essentielle: sapin de Sibérie, ylang-ylang

