

Découvrez comment ouvrir vos chakras

Suivant la croyance bouddhiste et/ou la croyance hindoue, les chakras sont des réservoirs vastes (encore confinés) d'énergie dans notre corps, qui régissent nos propriétés psychologiques. On dit qu'il y a 7 chakras principaux en tout, quatre dans le haut de notre corps, qui régissent nos capacités intellectuelles, et trois dans la partie inférieure de notre corps, qui régissent nos propriétés instinctives. Les voici :

- 1 Le chakra Sahasrara (le crâne)
- 2 Le chakra Ajna (le troisième œil)

- 3 Le chakra Visuddhi (la gorge)

- 4 Le chakra Anahata (le cœur)

- 5 Le chakra Manipura (le plexus solaire)

- 6 Le chakra Svadhisthana (le sacré)

- 7 Le chakra Muladhara (la racine)

Suivant l'enseignement bouddhiste/hindou, tous les chakras devraient participer au bien-être d'une personne. Nos instincts s'allient à nos sentiments et à nos pensées. Plusieurs de nos chakras ne sont habituellement pas ouverts tout le temps (ce qui veut dire qu'ils ne fonctionnent qu'à notre naissance), mais certains sont suractifs, ou même, presque fermés. Si les chakras ne sont pas équilibrés, la paix avec soi-même ne peut pas être obtenue. Lisez la suite pour découvrir l'art de la prise de conscience des chakras, ainsi qu'une technique très crédible conçue pour les ouvrir.

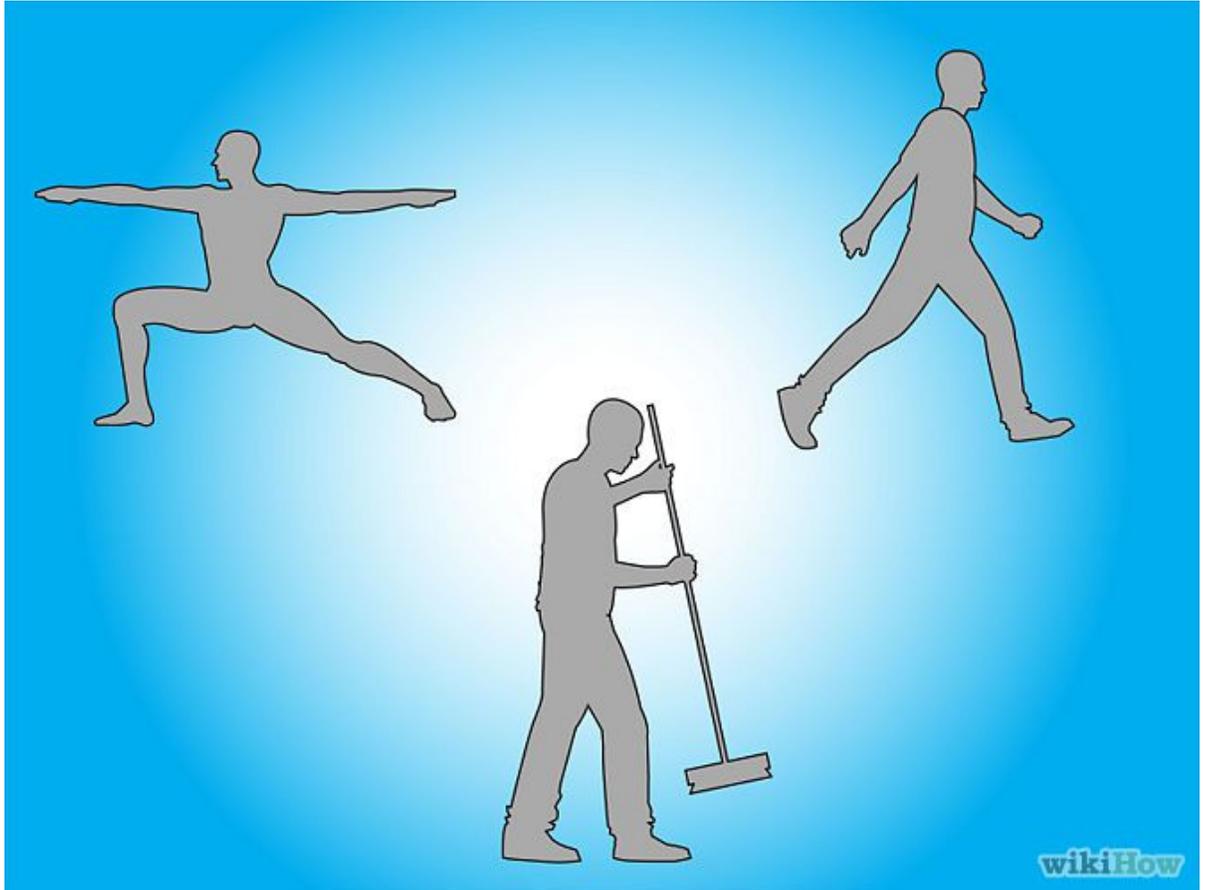
Niveau

Apprenez que si vous ouvrez vos chakras, **il n'est pas nécessaire d'essayer de rendre les chakras qui sont les plus actifs, moins actifs.** Ils compensent tout naturellement l'inactivité des chakras fermés. Une fois que tous les chakras seront ouverts, l'énergie s'harmonisera et s'équilibrera.

Ouvrez le chakra racine (le rouge). Ce chakra est basé sur la conscience physique et sur le fait de se sentir à l'aise dans de multiples situations. S'il est ouvert, vous devriez vous sentir bien équilibré et sensible, stable et sécurisé. Vous ne vous méfiez pas des personnes autour de vous sans raison. Vous vous sentez présent dans ce qui se arrive en ce moment et très connecté à votre corps physique. S'il est sous-actif, vous avez tendance à être craintif ou

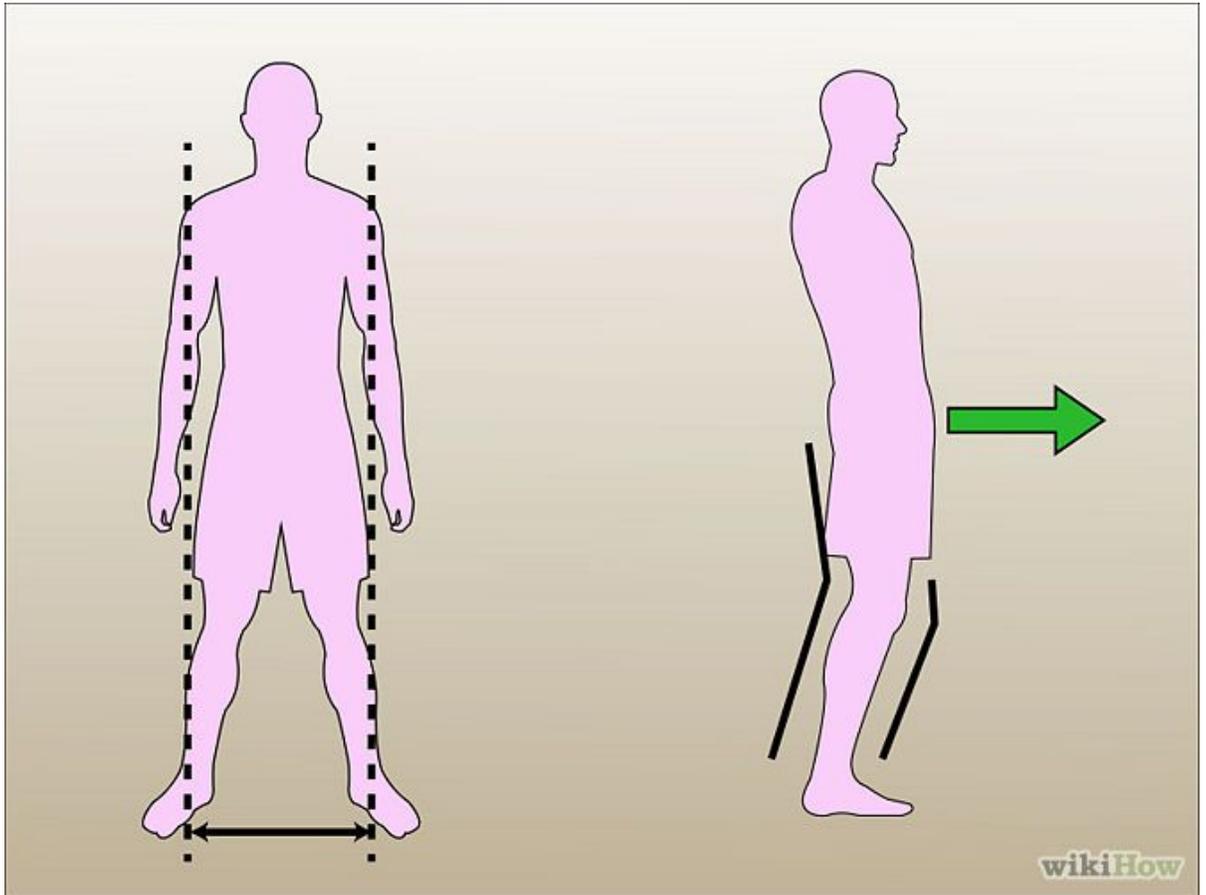
nerveux et vous sentez simplement que vous dérangez. S'il est suractif, vous pouvez être matérialiste et avide. Vous vous sentez peu sécurisé et vous êtes peu ouvert au modification.

- Utilisez votre corps et soyez-en conscient. Faites du yoga, faites des tour de pâté de maisons en marchant ou faites un peu de ménage. Ces activités vous permettent de découvrir votre corps et de consolider votre chakra.

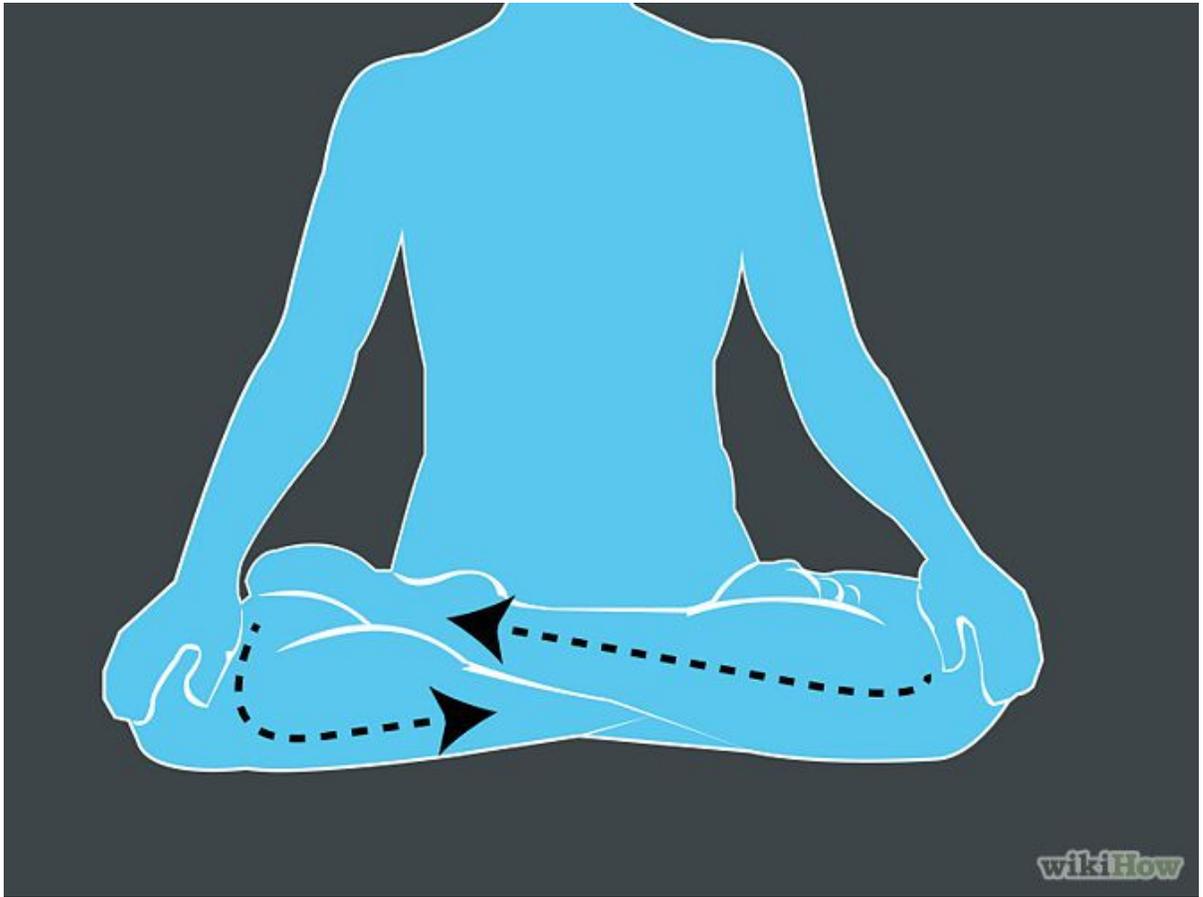


- Connectez-vous. Cela veut dire que vous devez vous connecter au sol et le sentir sous vos pieds. Pour ce faire, tenez-vous debout et détendez-vous, écartez vos pieds et pliez légèrement les genoux. Déplacez votre bassin en avant et gardez votre corps équilibré afin que votre poids soit uniformément réparti sur la plante de vos pieds. Puis transférez votre poids vers l'avant. Demeurez dans cette posture pendant plusieurs

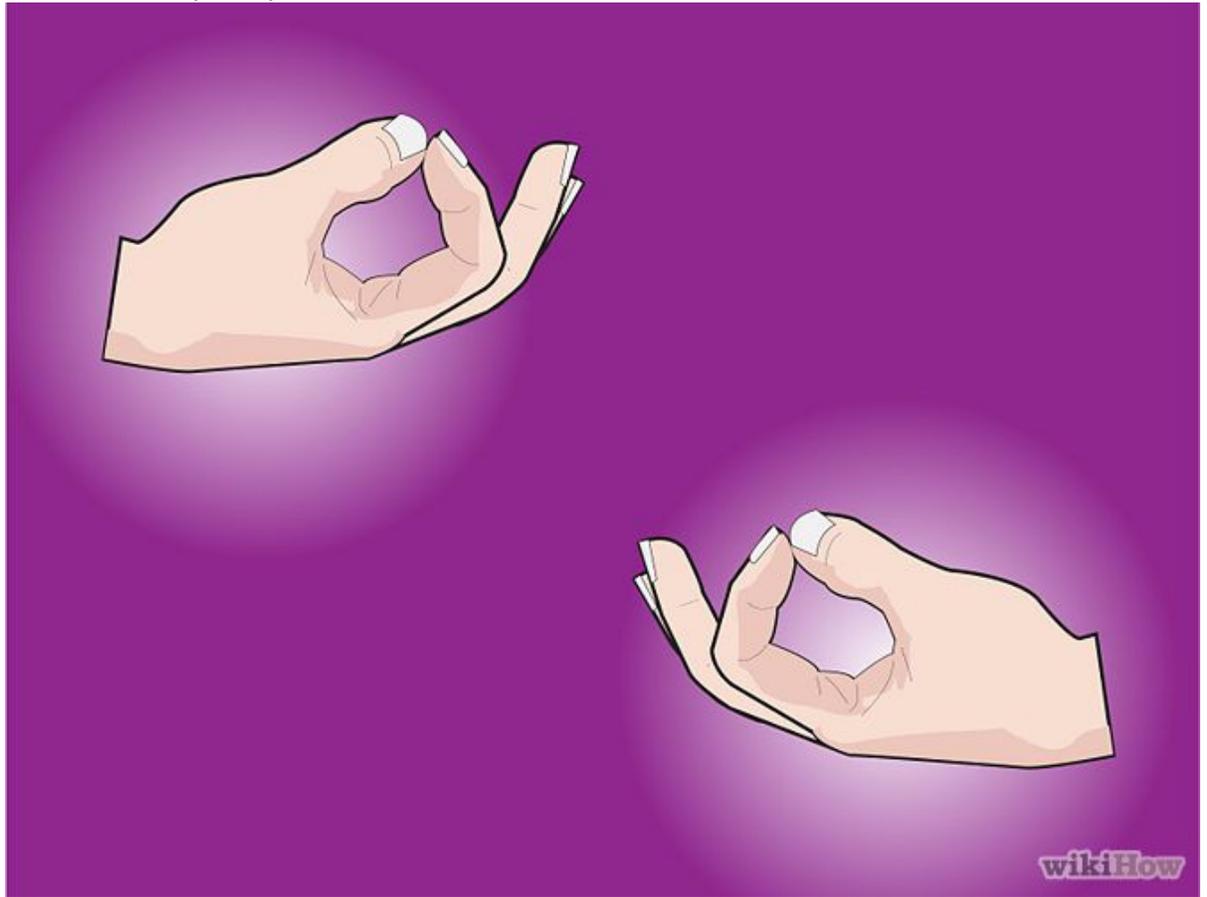
minutes.



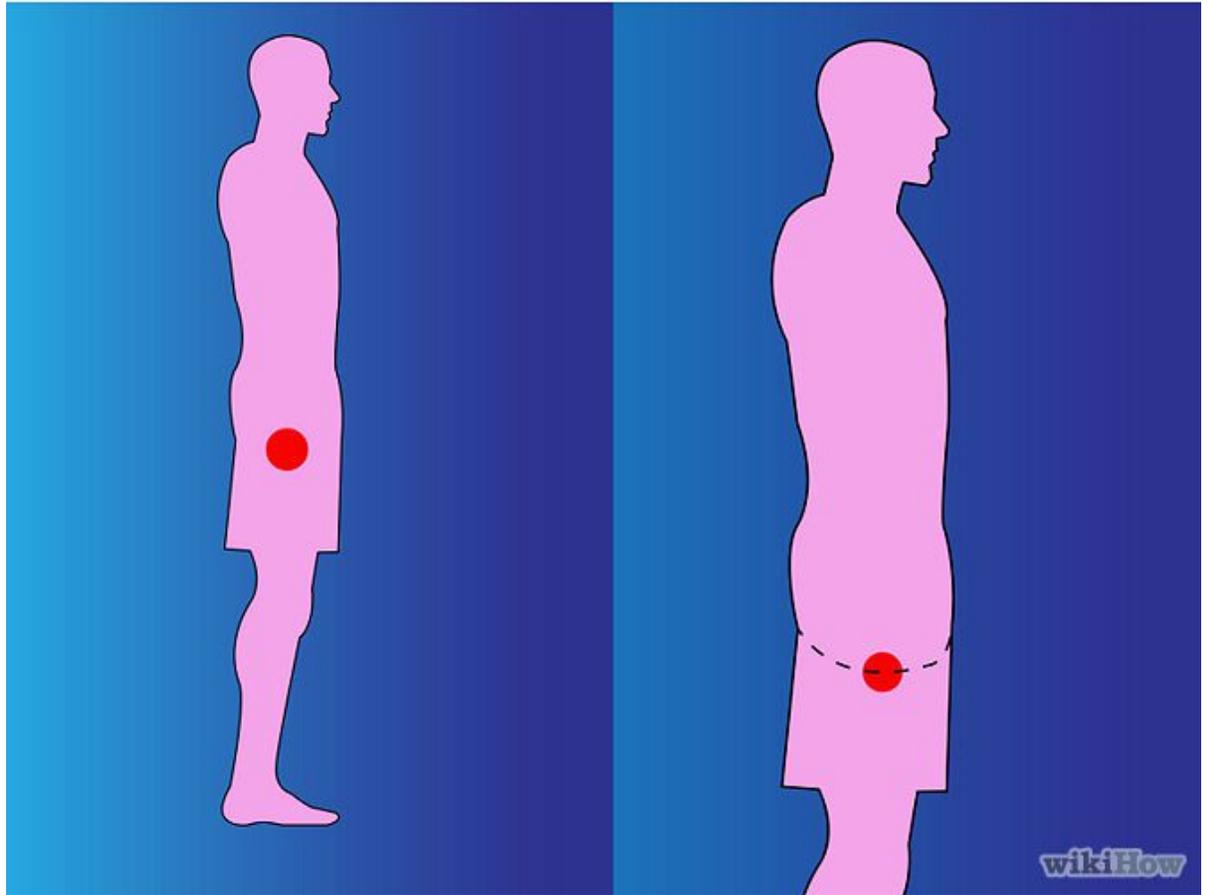
- Ensuite après vous être mis au sol, asseyez-vous les jambes croisées, comme le dévoile l'image ci-dessous.



- Faites se toucher légèrement les bouts de votre pouce et de votre index en un mouvement pacifique.

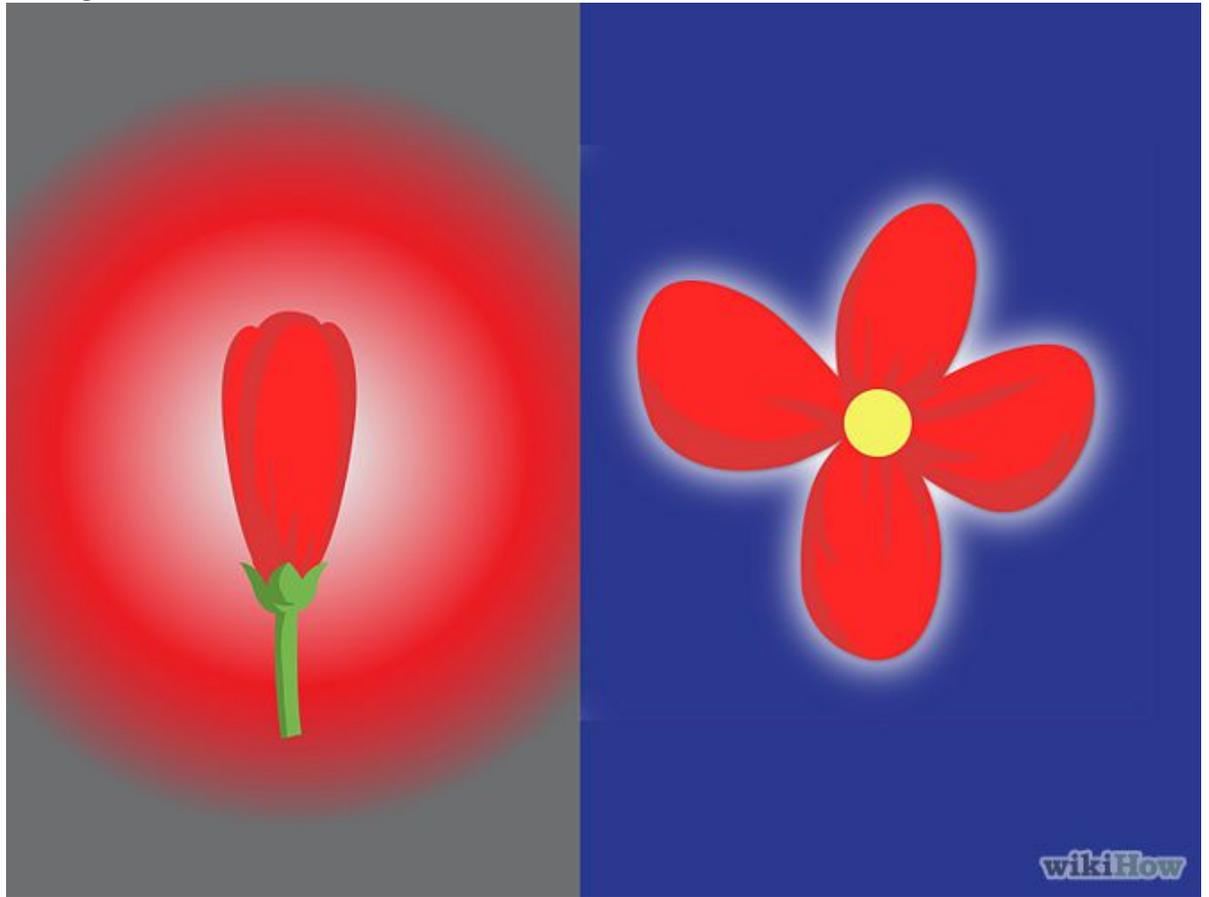


- Concentrez-vous sur le chakra racine et l'endroit où il se place, c'est-à-dire entre les organes génitaux et l'anus.

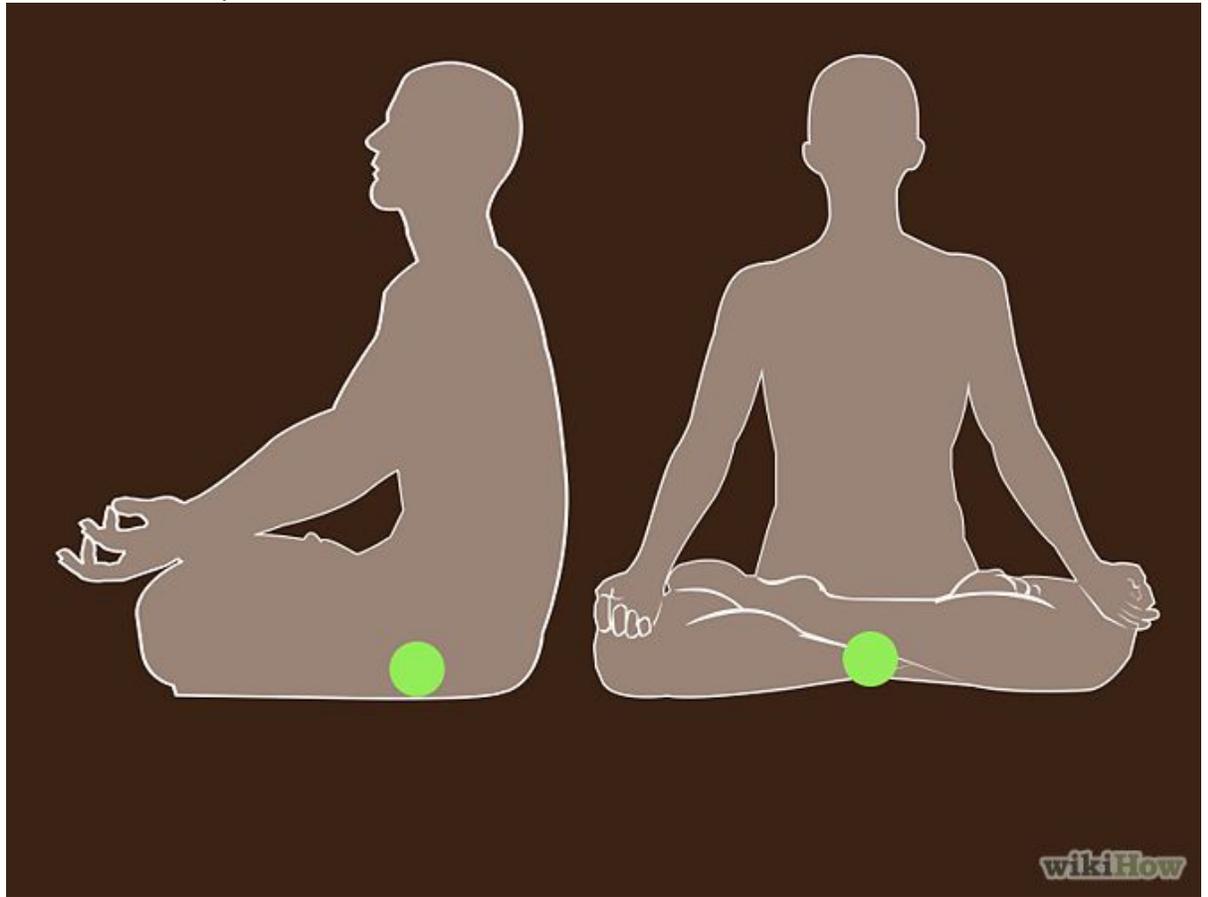


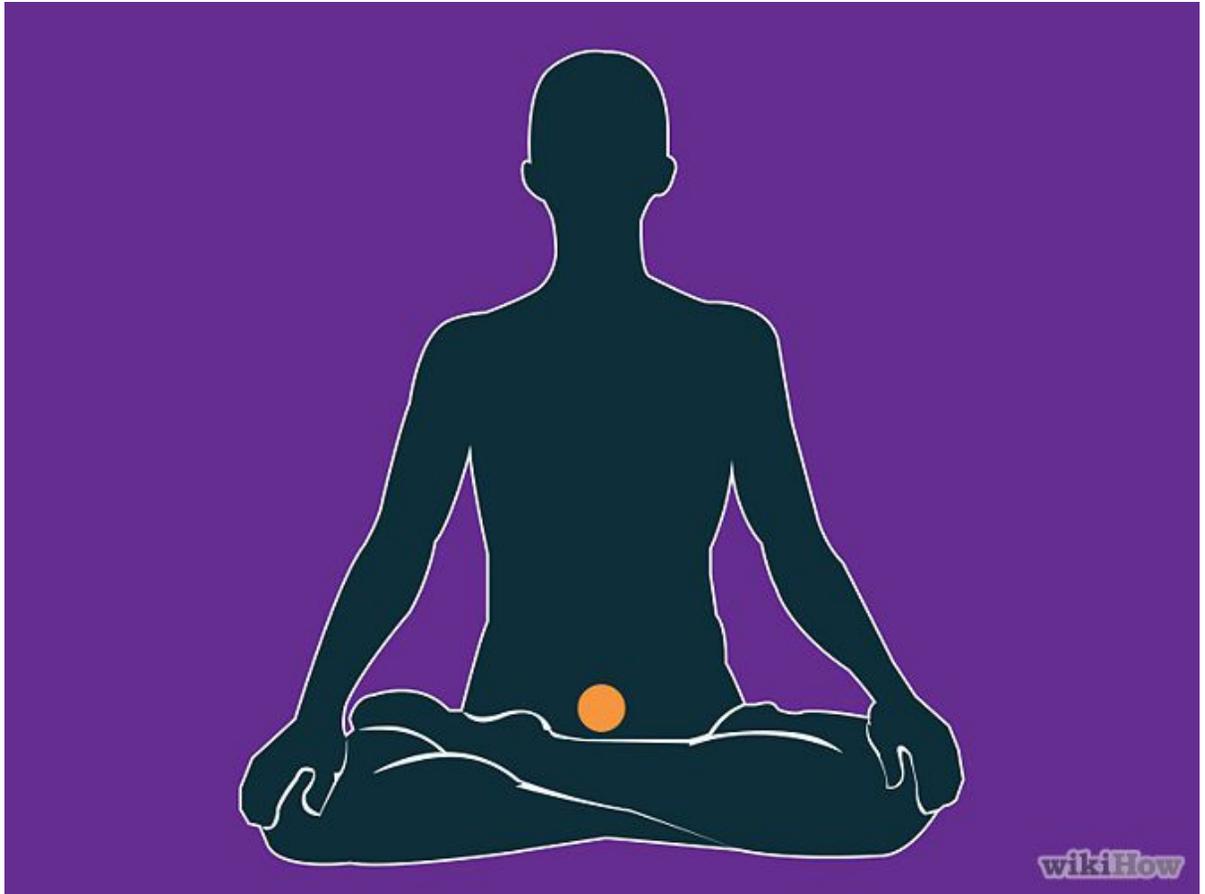
- Discrètement, mais clairement, chantez le son « LAM ».
- Tout ce temps-là, laissez-vous séduire, pensez toujours au chakra, à son sens, comment il devrait affecter votre vie, et à comment il le fait en réalité.
- Poursuivez jusqu'à ce que vous soyez parfaitement détendu. Vous pourriez avoir une sensation de « pureté ».
- Visualisez une fleur rouge fermée. Imaginez une énergie très puissante, rayonnante : elle s'ouvre doucement, montrant quatre pétales rouges pleins

d'énergie.



- Contractez le périnée en retenant votre souffle et en le relâchant.





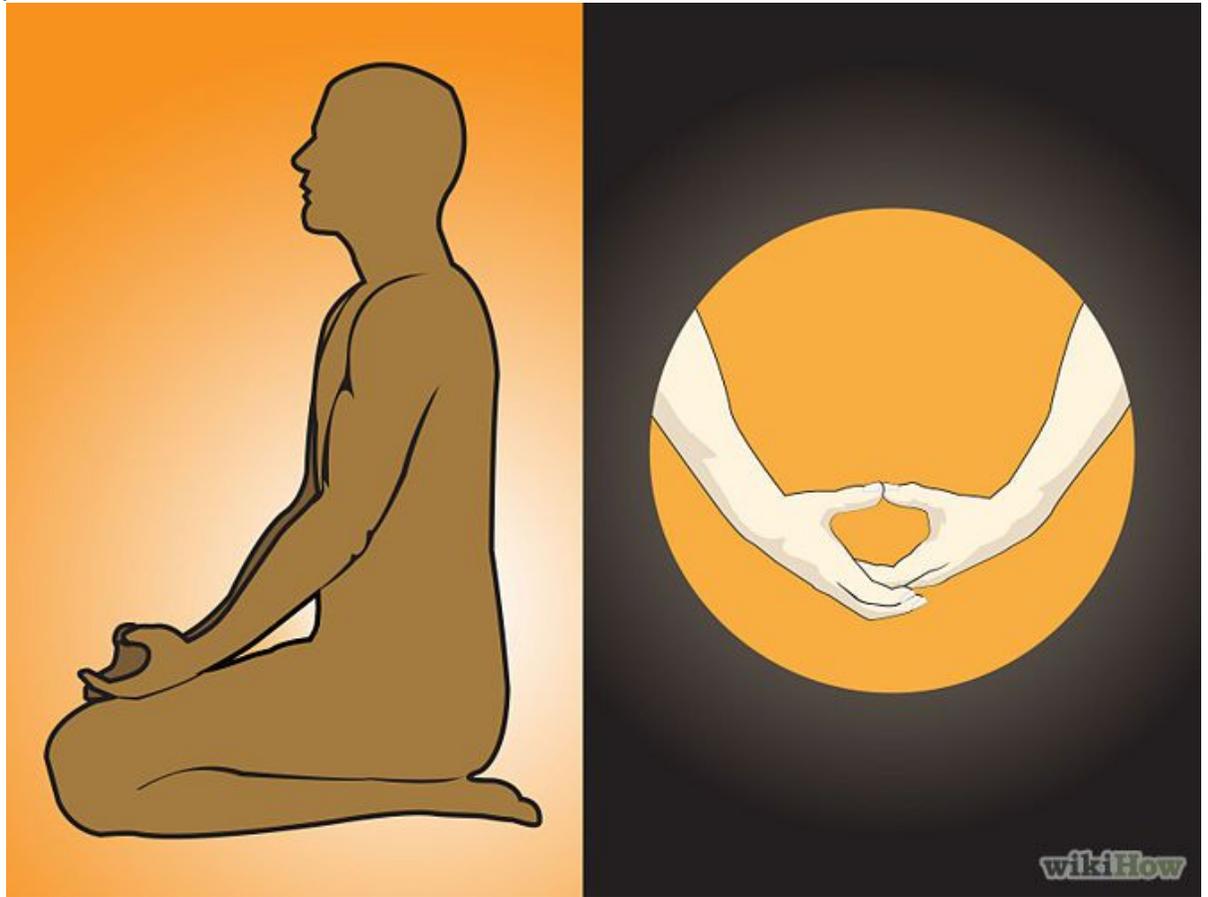
- **Ouvrir vos chakras : 4 Ouvrez le chakra sacré (l'orange).** Ce chakra gère les sentiments et la sexualité. S'il est ouvert, les sentiments sont libérés et sont exprimés sans que vous soyez débordé par vos émotions. Vous êtes probablement ouvert aux affinités et passionné par le fait de sortir avec des personnes. Vous n'avez également aucun problème avec la sexualité. S'il est sous-actif, vous avez tendance à être impassible ou sans émotions et à ne pas être très ouvert à tout le monde. S'il est suractif, vous avez tendance à être sensible et tout le temps émotif. Vous pouvez également être très porté sur le sexe.

- Asseyez-vous sur vos genoux, le dos droit, mais détendu.

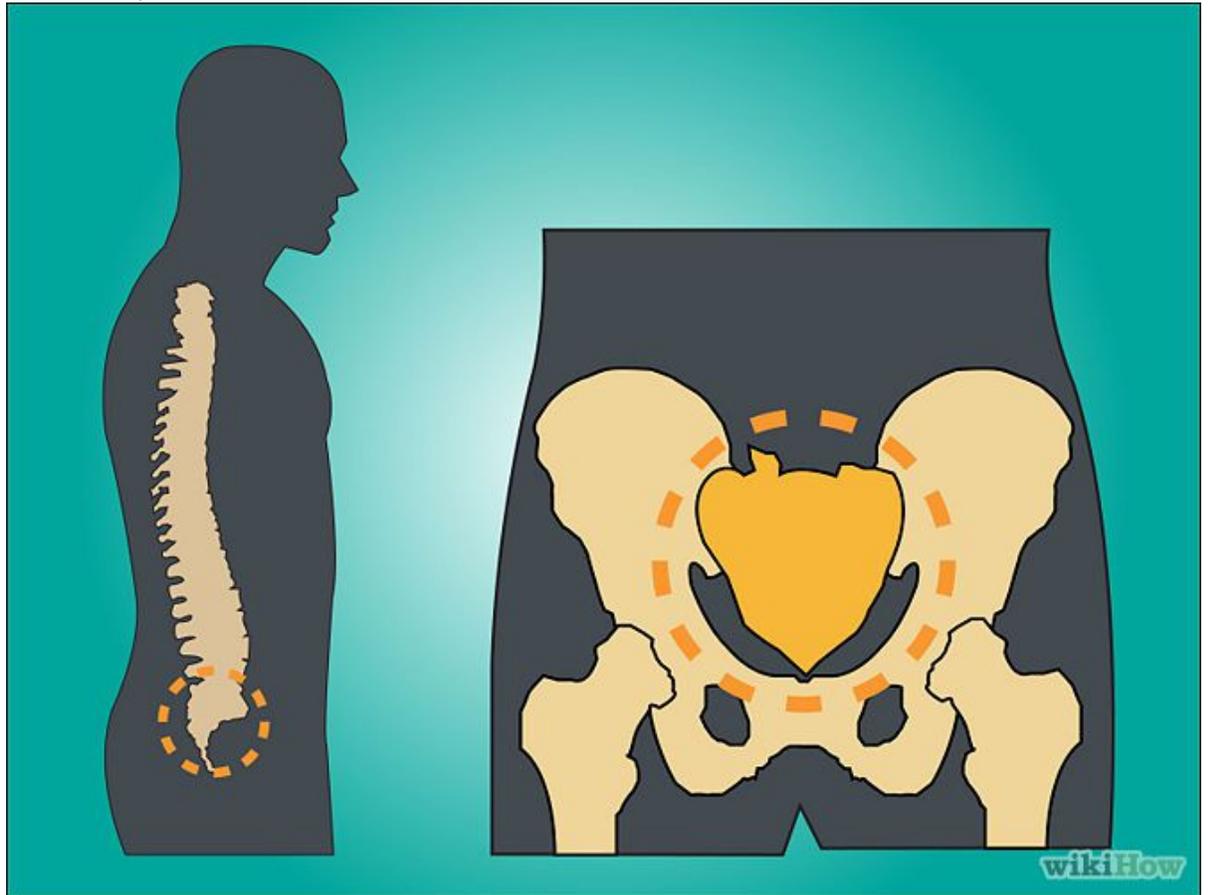


- Posez vos mains sur vos genoux, les paumes vers le haut, l'une sur l'autre. La main gauche en dessous, la paume touchant le dos de la main droite et les

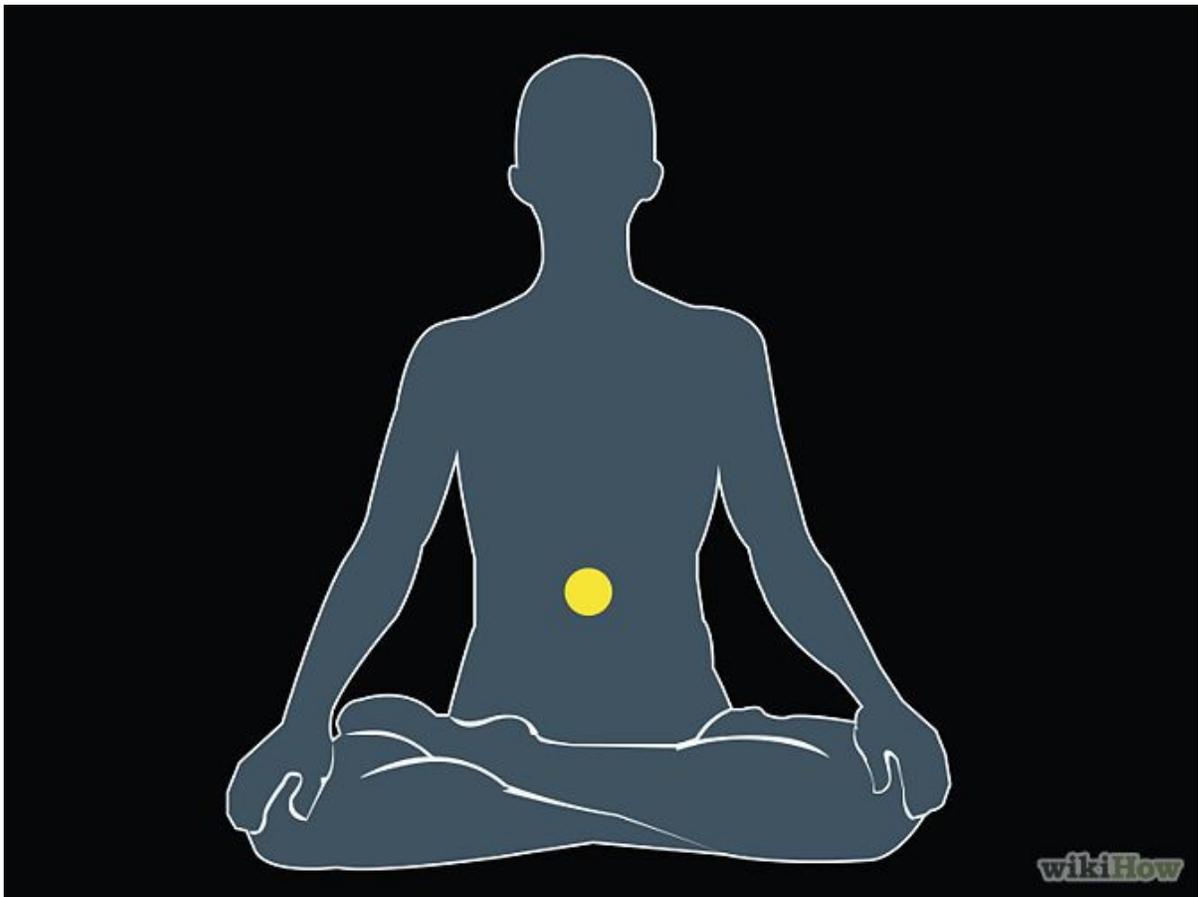
pouces se touchant délicatement.



- Concentrez-vous sur le chakra sacré et à où il se trouve : le sacrum (dans le bas du dos).

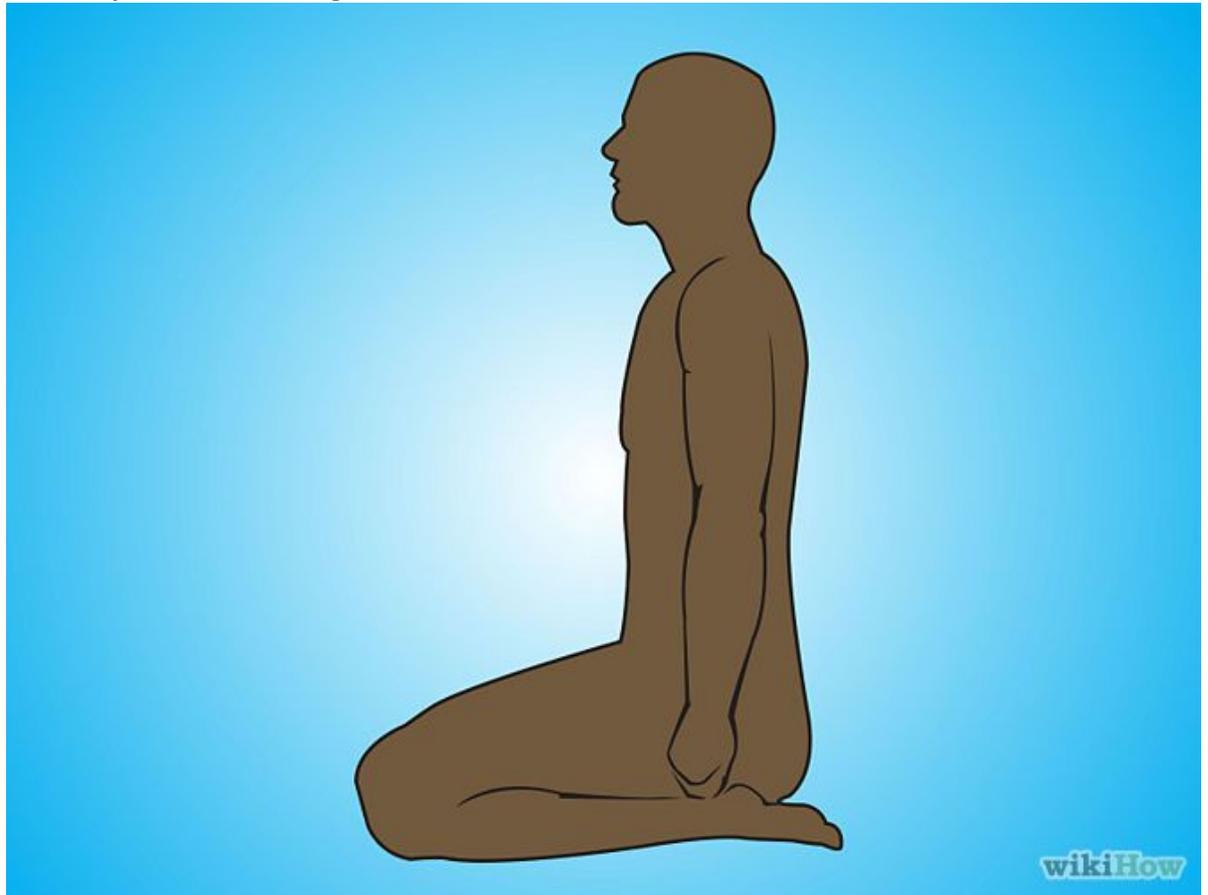


- Doucement, mais clairement, chantez le son « VAM ».
- Tout ce temps-là, laissez-vous séduire, pensez toujours au chakra, à son sens, à la manière dont il devrait affecter votre vie et à comment il le fait en réalité.
- Continuez jusqu'à ce que vous soyez parfaitement détendu. Vous pourriez avoir une sensation de « pureté ».



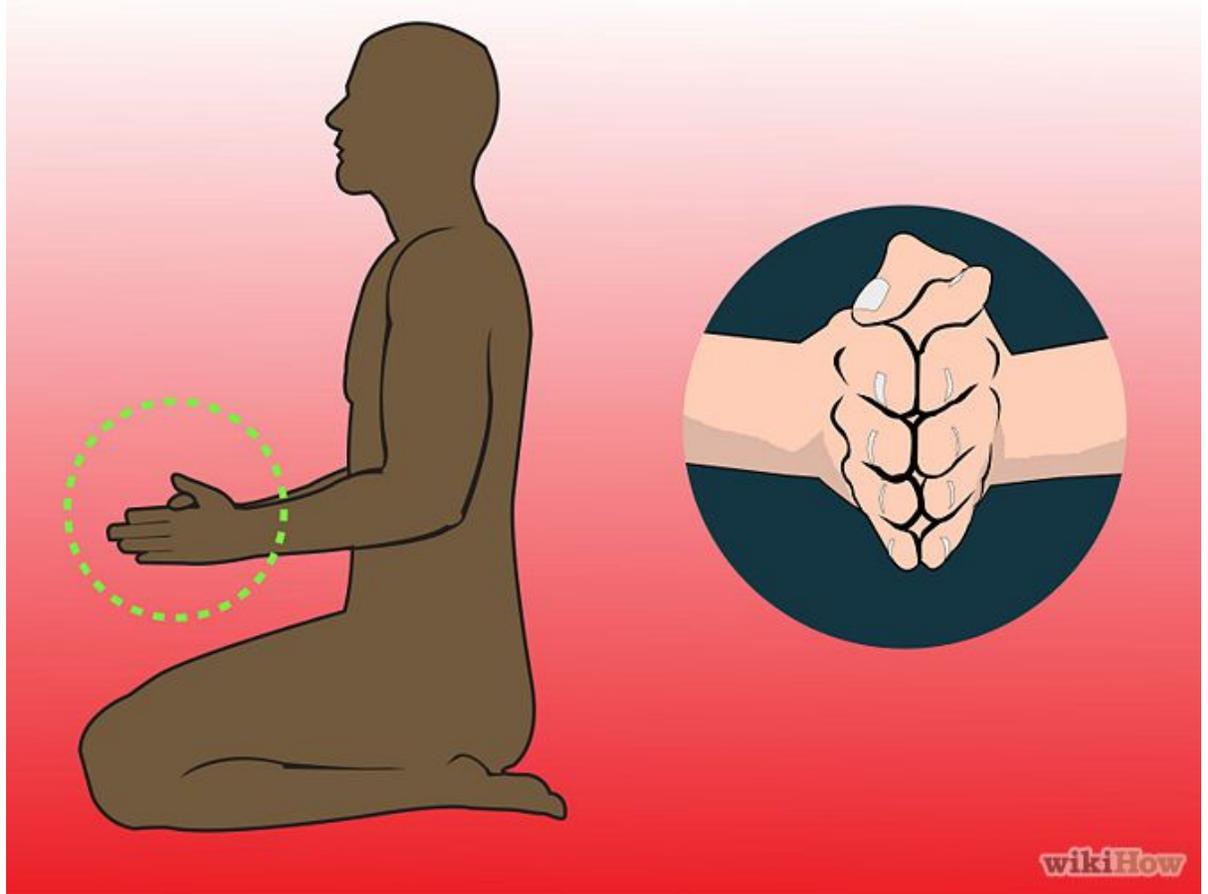
5 Ouvrez le chakra du nombril (le jaune). Ce chakra régit la confiance, principalement quand on est en groupe. Lorsqu'il est ouvert, vous devriez vous sentir en contrôle et avoir un bon sentiment de dignité. S'il est sous-actif, vous avez tendance à être passif et indécis. Vous pourriez être souvent inquiet et cela ne vous aide pas. S'il est suractif, vous avez tendance à être impérieux et agressif.

- Asseyez-vous sur vos genoux, le dos droit, mais détendu.

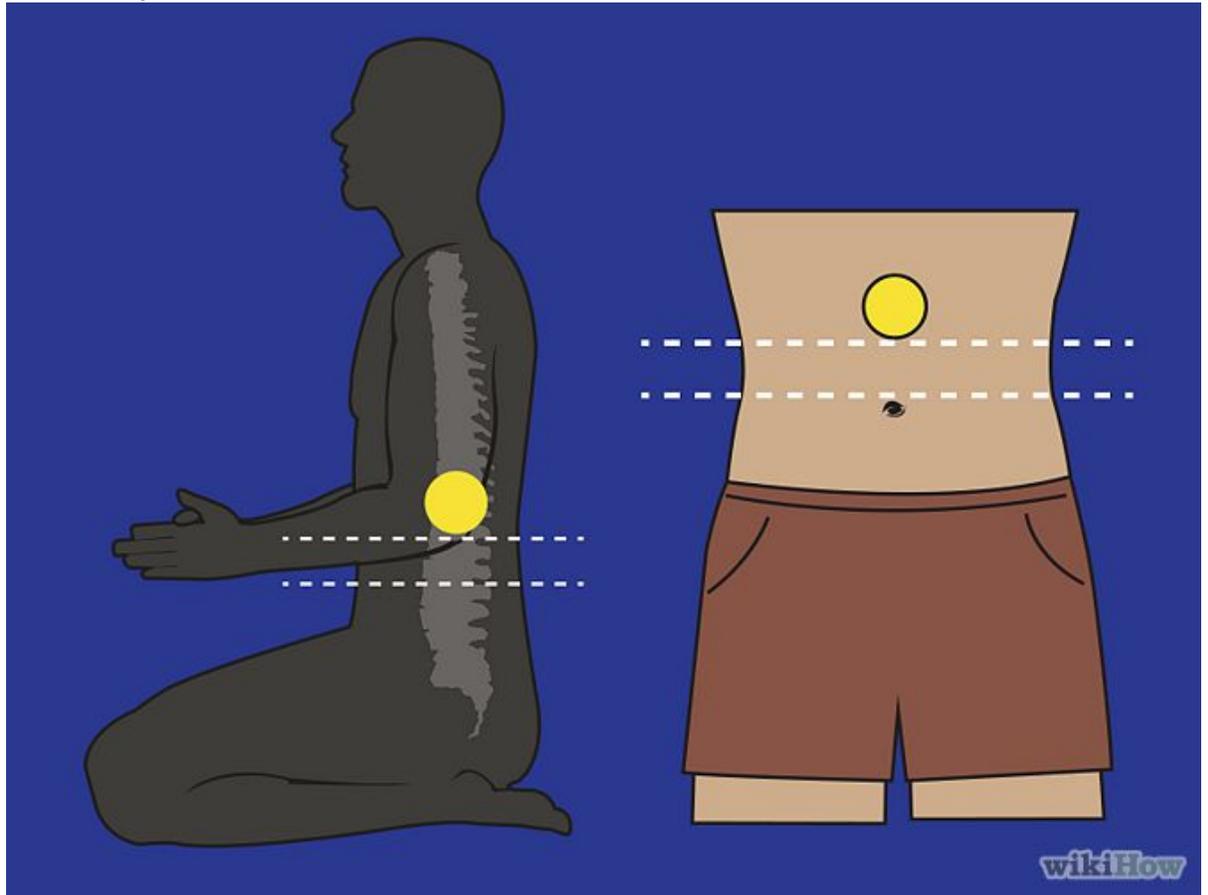


- Mettez vos mains devant votre estomac, légèrement en dessous de votre plexus solaire. Laissez les doigts se rejoindre à leur sommet, tous en les pointant

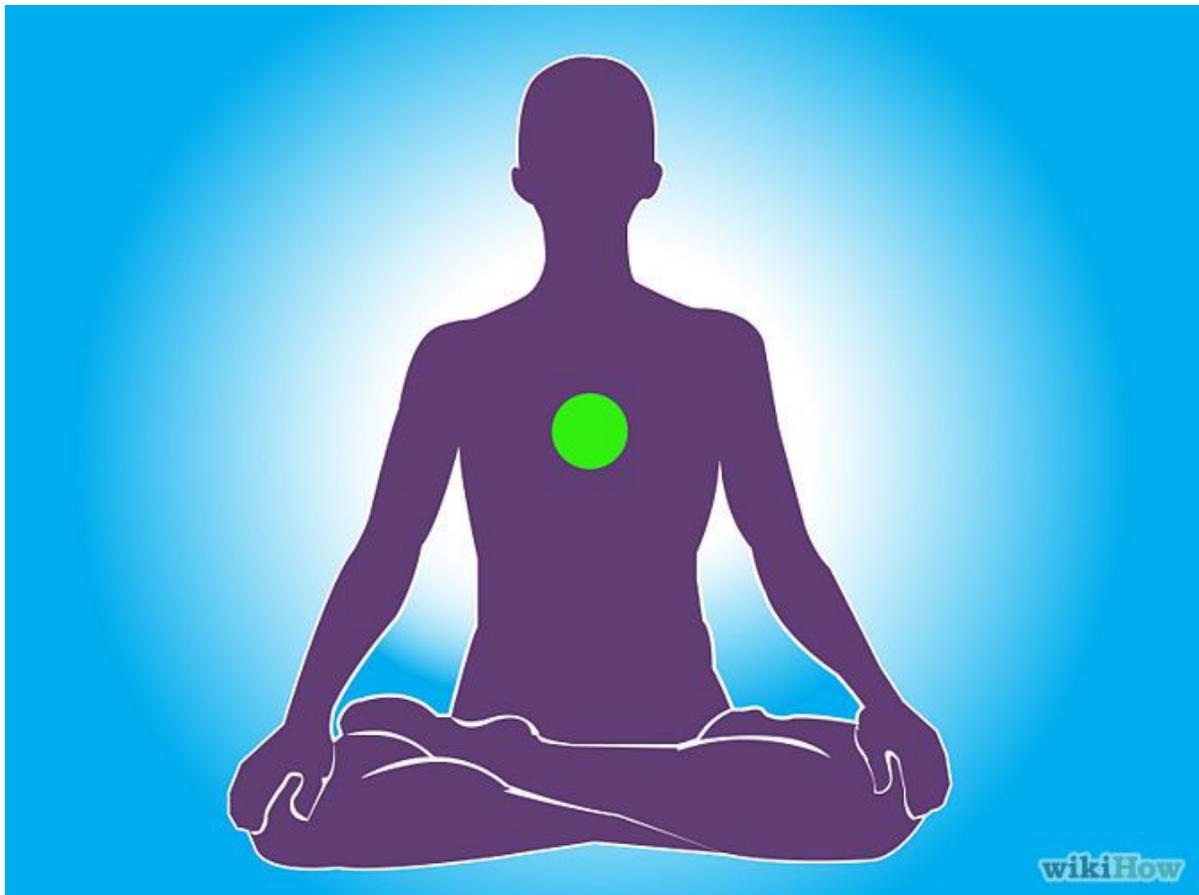
loin de vous. Croisez les pouces et redressez les doigts (c'est primordiale).



- Concentrez-vous sur le chakra du nombril et sur l'endroit où il est : la colonne vertébrale, juste au-dessus du nombril.

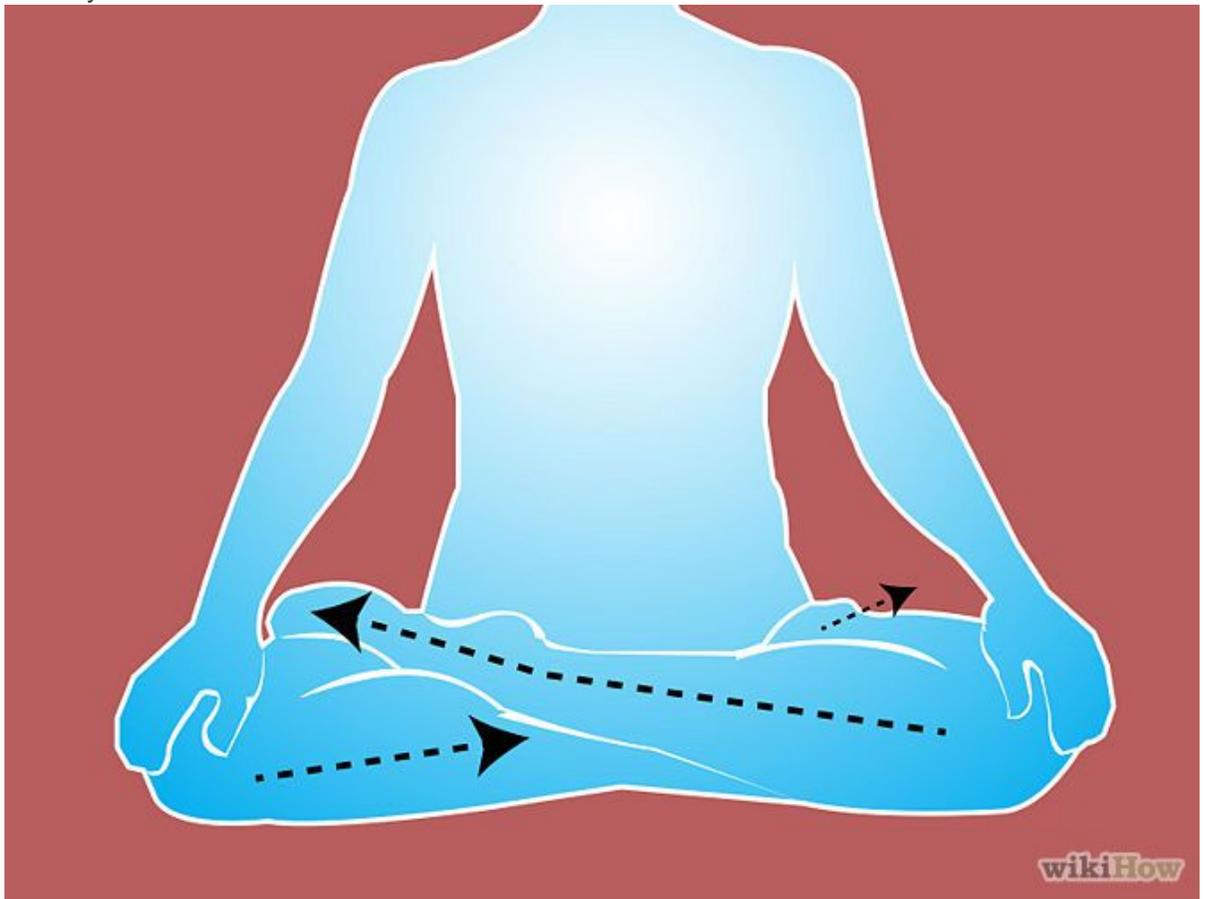


- Doucement, mais clairement, chantez le son « RAM ».
- Tout ce temps-là, laissez-vous séduire, pensez toujours au chakra, à son sens, à comment il devrait affecter votre vie et à comment il le fait en réalité.
- Continuez jusqu'à ce que vous soyez complètement détendu. Vous pourriez avoir une sensation de « pureté » (pour tous les chakras).

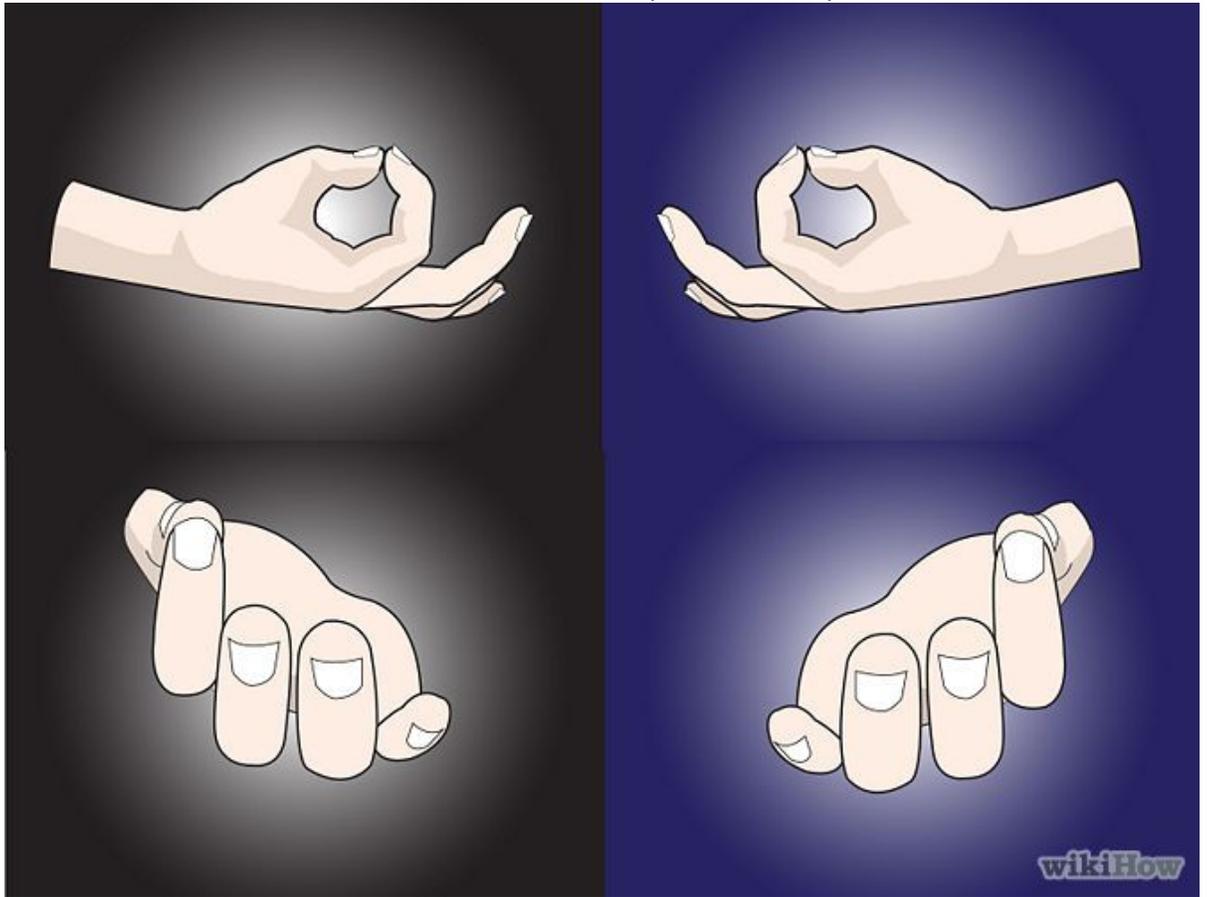


Ouvrir vos chakras 6 Ouvrez le chakra du cœur (le vert). Ce chakra concerne l'amour, la compassion et l'affection. Lorsqu'il est ouvert, vous semblez avoir de la compassion et être convivial, entretenant toujours vos relations amicales. S'il est sous-actif, vous avez tendance à être froid et hostile. S'il est suractif, vous avez tendance à tellement « aimer » les gens que vous les étouffez et vous pourriez être perçu comme égoïste pour cela.

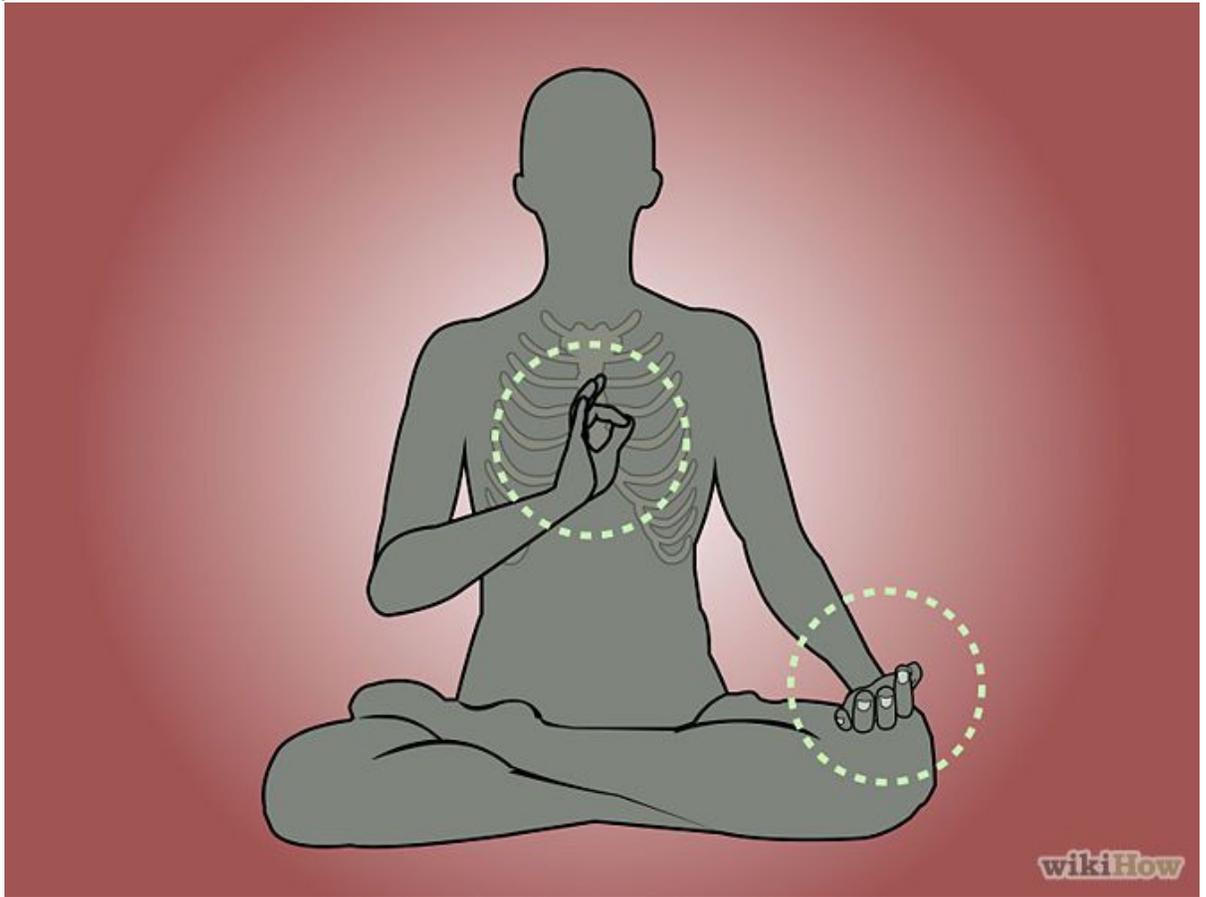
- Asseyez-vous en tailleur.



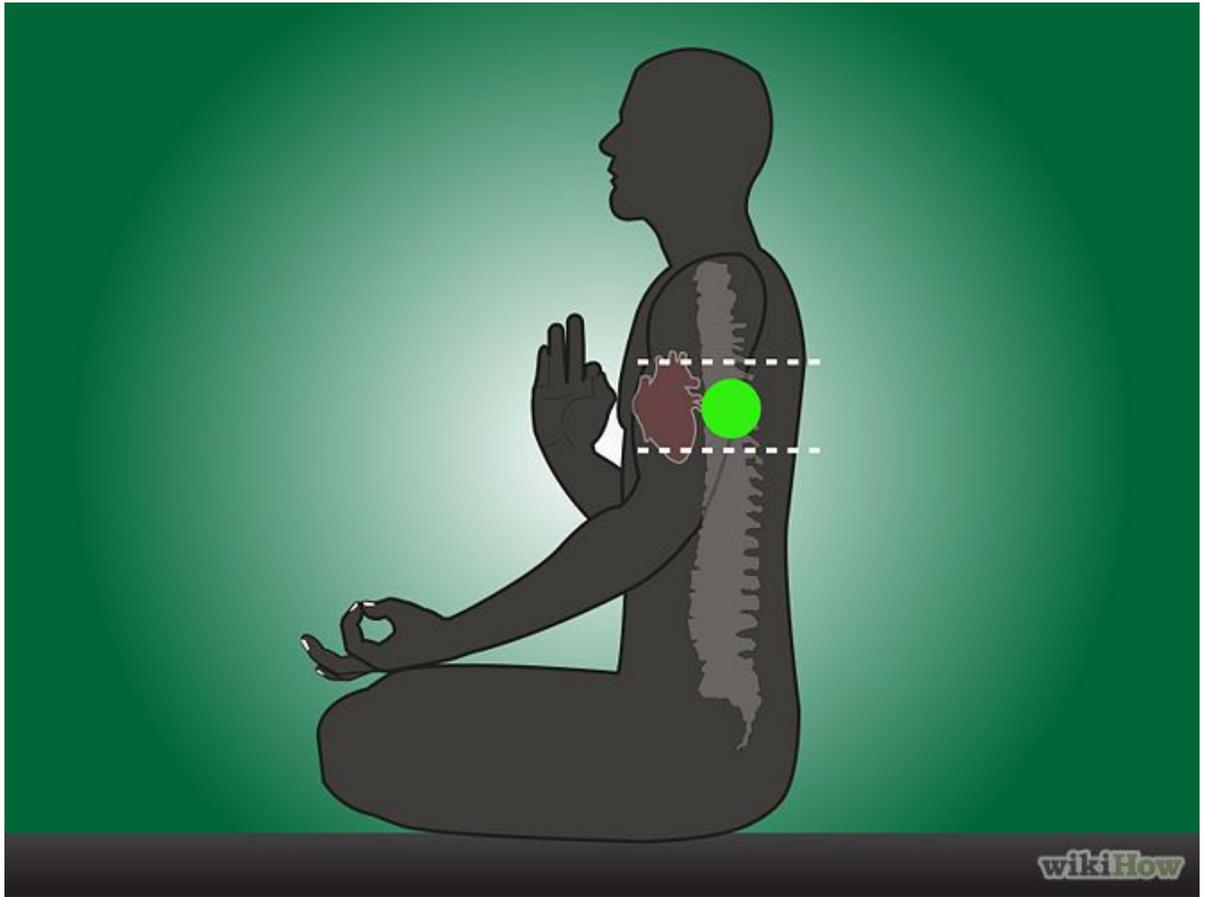
- Faites toucher les bouts de votre index et de votre pouce de chaque main.



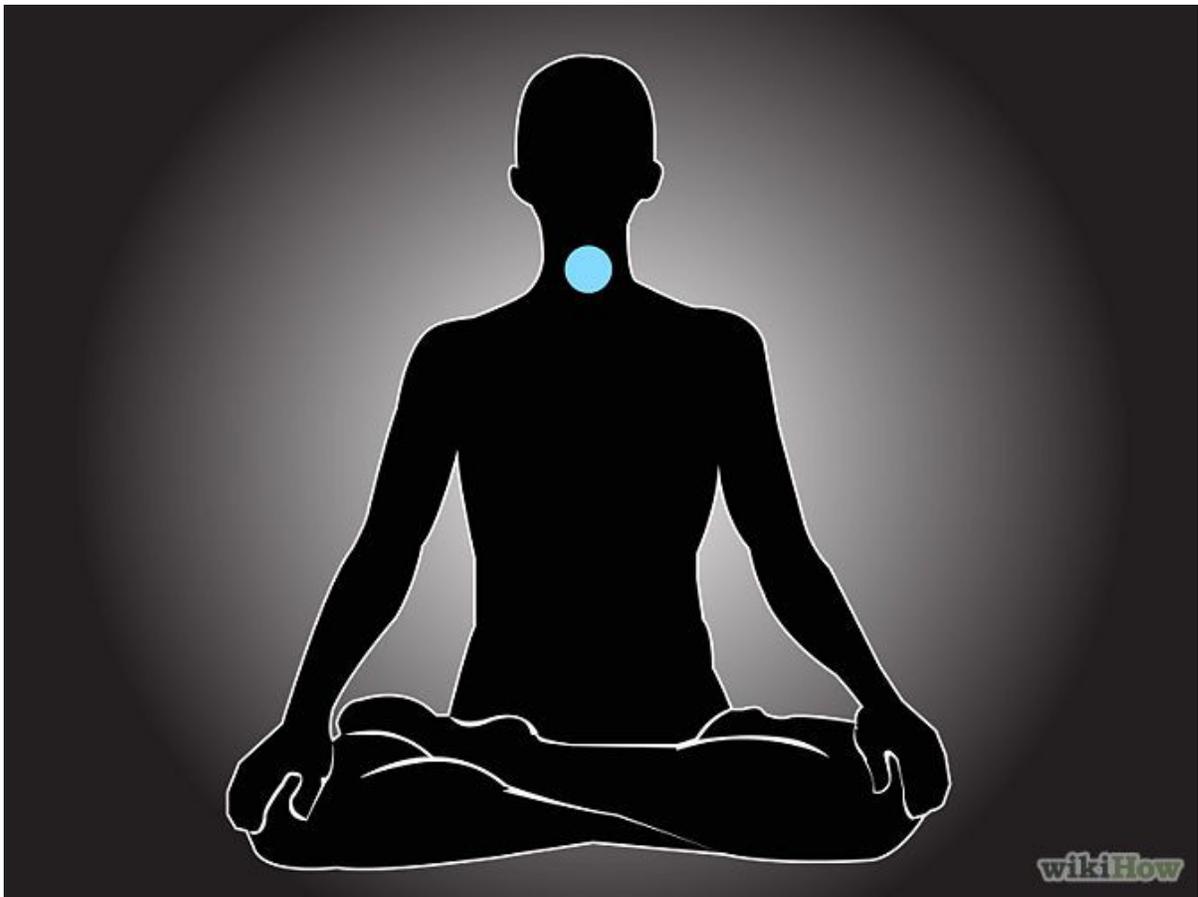
- Placez votre main gauche sur votre genou gauche et votre main droite en face de la partie inférieure du sternum.



- Concentrez-vous sur le chakra du cœur et à son emplacement : la colonne vertébrale, au niveau du cœur.

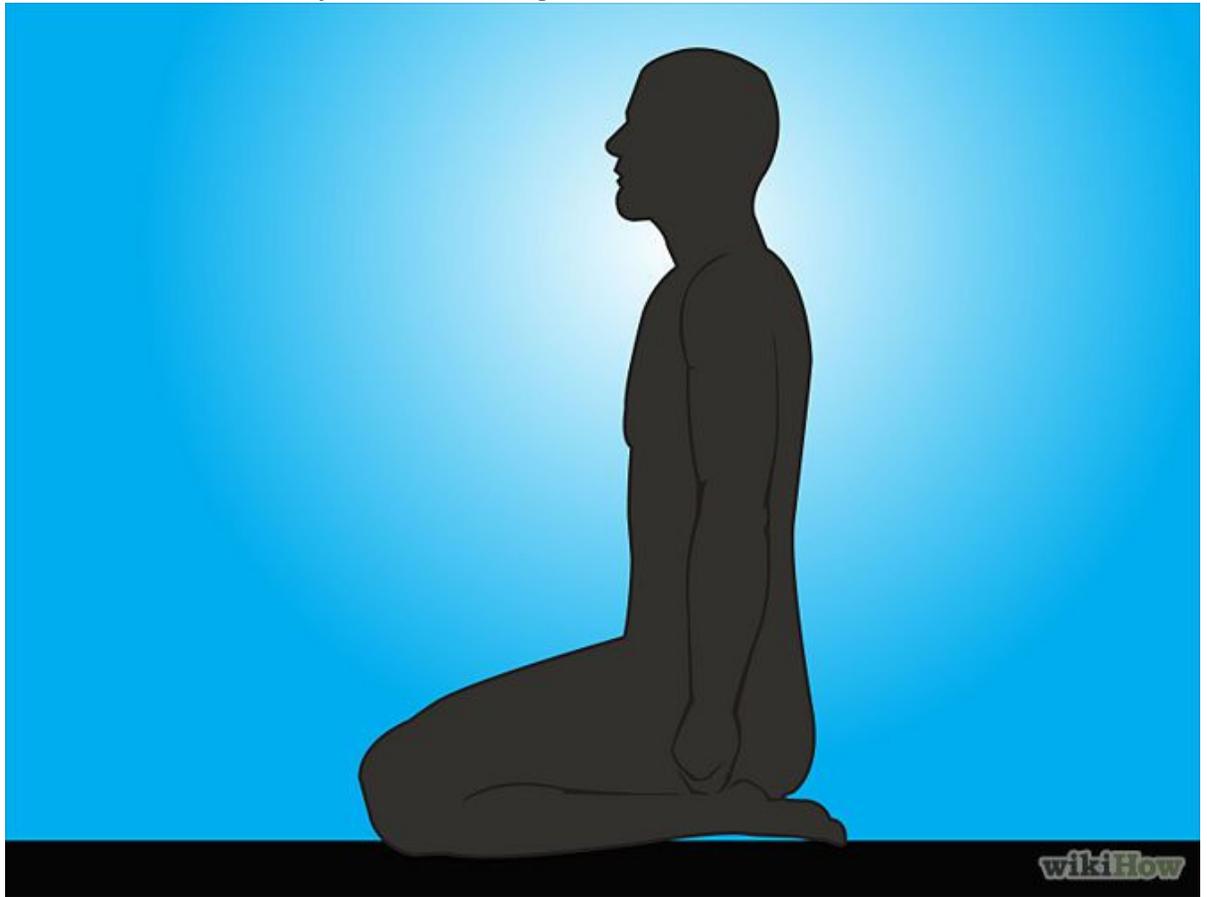


- Doucement, mais clairement, chantez le son « YAM ».
- Tout ce temps-là, laissez-vous séduire, pensez toujours au chakra, à son sens, à la manière dont il devrait affecter votre vie et à comment il le fait en réalité.
- Continuez à faire cela jusqu'à ce que vous soyez parfaitement détendu et que la sensation de « pureté » revienne et/ou s'intensifie à l'intérieur de votre corps.

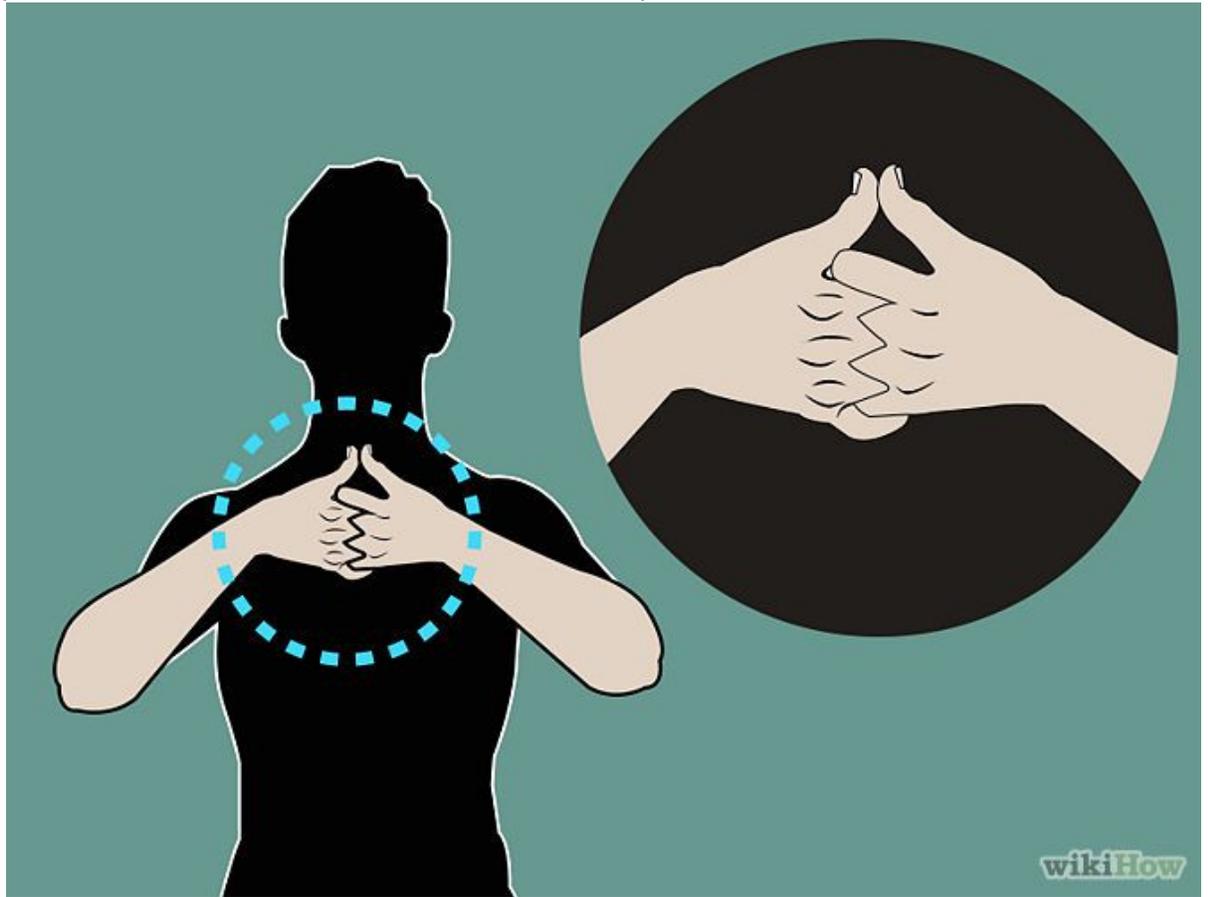


7 Ouvrez le chakra de la gorge (le bleu clair). Ce chakra est basé sur l'auto-expression et la communication. Quand ce chakra est ouvert, vous exprimer est simple et l'art paraît être un excellent moyen de le faire. S'il est sous-actif, vous avez tendance à ne pas beaucoup parler, ce qui fait que vous êtes défini comme une personne timide. Si vous mentez souvent, ce chakra pourrait être bloqué. S'il est suractif, vous avez tendance à parler beaucoup et cela agace beaucoup de gens. Vous pourriez aussi être quelqu'un qui ne sait pas écouter.

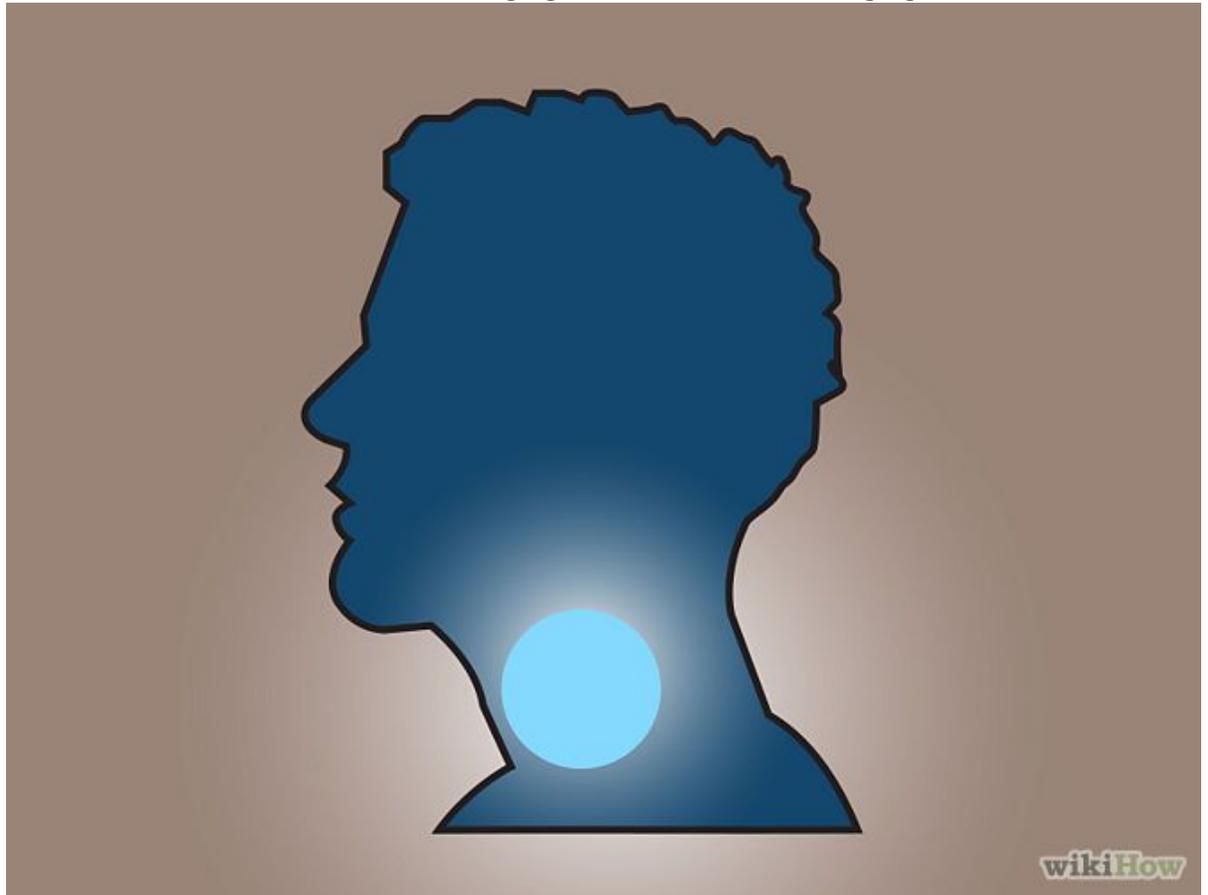
- Une fois encore, asseyez-vous sur vos genoux.



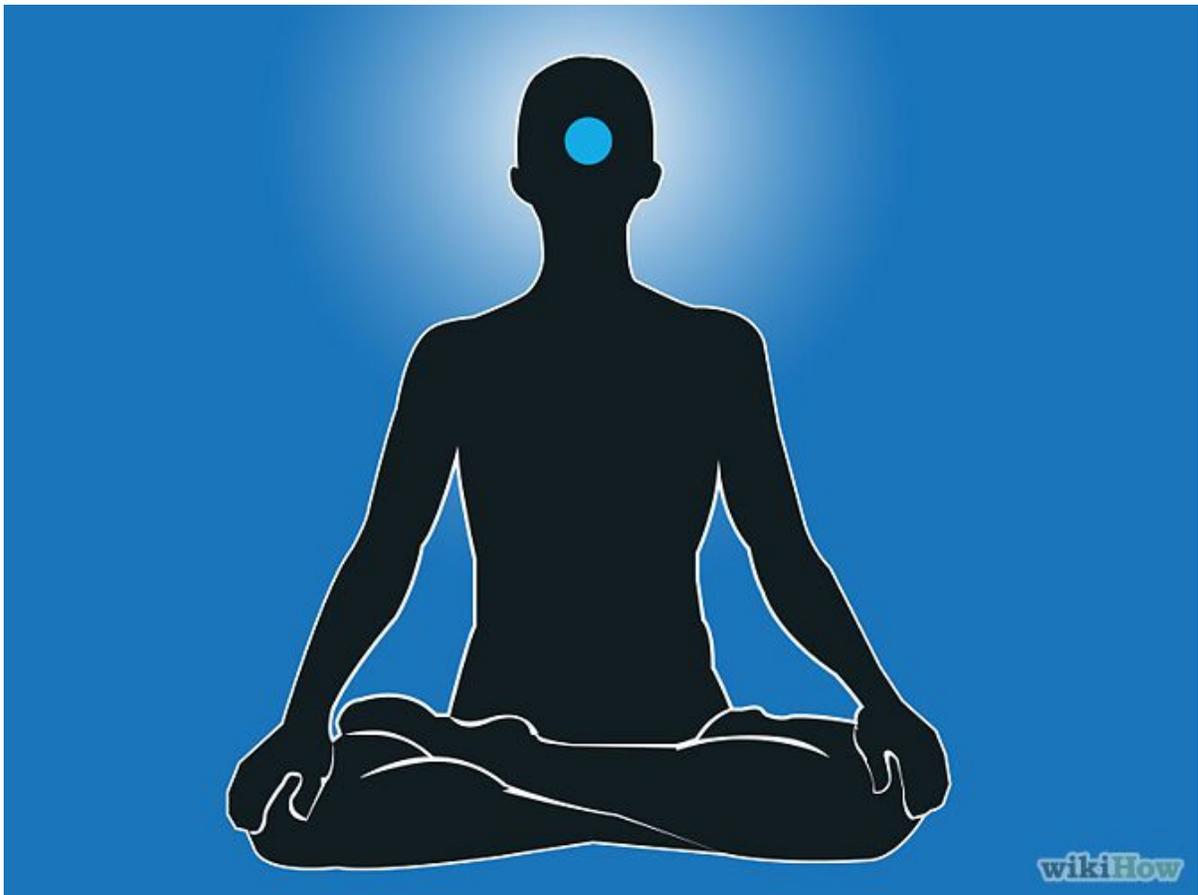
- Croisez vos doigts à l'intérieur de vos mains, sans les pouces. Laissez les pouces se toucher à leurs sommets et étirez-les un peu.



- Concentrez-vous sur le chakra de la gorge et à où il se trouve : la gorge.



- Doucement, mais clairement, chantez le son « HAM ».
- Tout ce temps-là, laissez-vous séduire, pensez toujours au chakra, à son sens, à comment il devrait affecter votre vie et à comment il le fait en réalité.
- Poursuivez à faire cela pendant cinq minutes et que la sensation de « pureté » s'intensifie encore une fois.



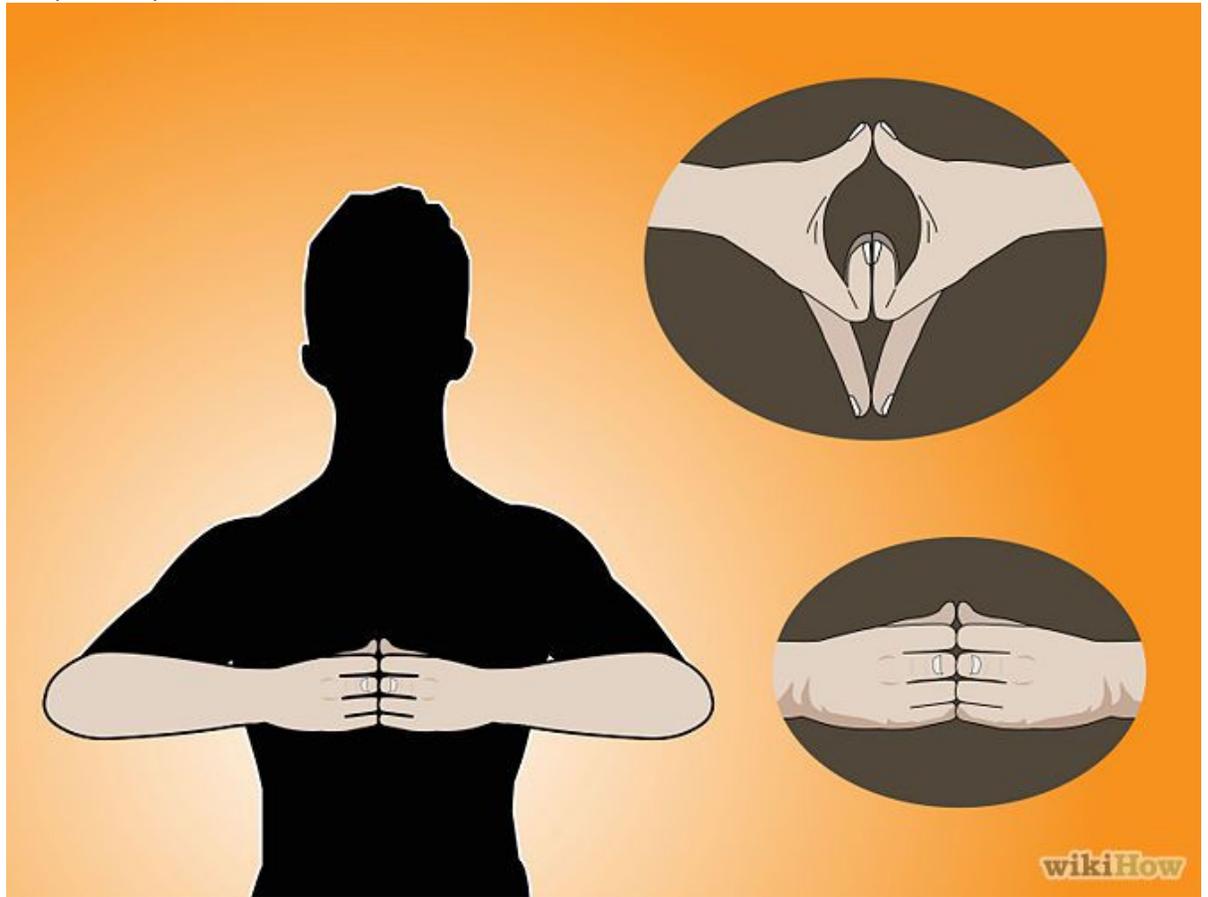
8 Ouvrez le chakra du troisième œil (le bleu). Comme son nom l'indique, ce chakra traite de la perspicacité. Lorsqu'il est ouvert, vous avez une excellente clairvoyance et avez tendance à beaucoup faire de rêves. S'il est sous-actif, vous avez tendance à espérer que d'autres personnes pensent pour vous. En vous appuyant trop souvent sur des croyances, vous avez aussi tendance à être perdu la plupart du temps. S'il est suractif, vous avez tendance à vivre dans un monde imaginaire toute la journée. Dans les cas extrêmes, vous pourriez souffrir de rêveries fréquentes ou même d'hallucinations.

- Asseyez-vous les jambes croisées.



- Placez vos mains en avant sur la partie inférieure de la poitrine. Les doigts du milieu doivent être droits et se toucher à leurs sommets, pointant loin de vous. Les autres doigts sont pliés et se touchent sur les deux phalanges supérieures.

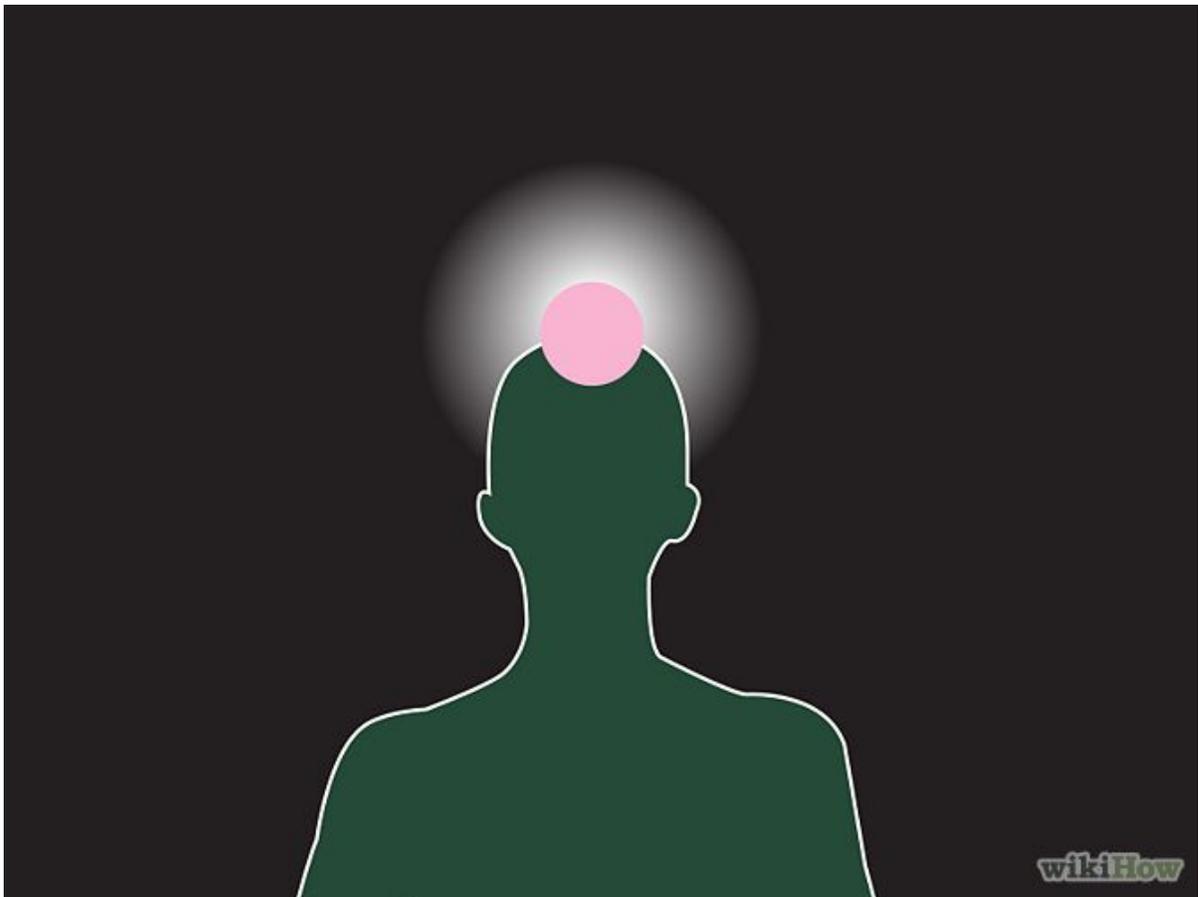
Les pouces pointent vers vous et se rencontrent à leurs sommets.



- Concentrez-vous sur le chakra du troisième œil là où il se situe : un peu au-dessus du centre des deux sourcils.



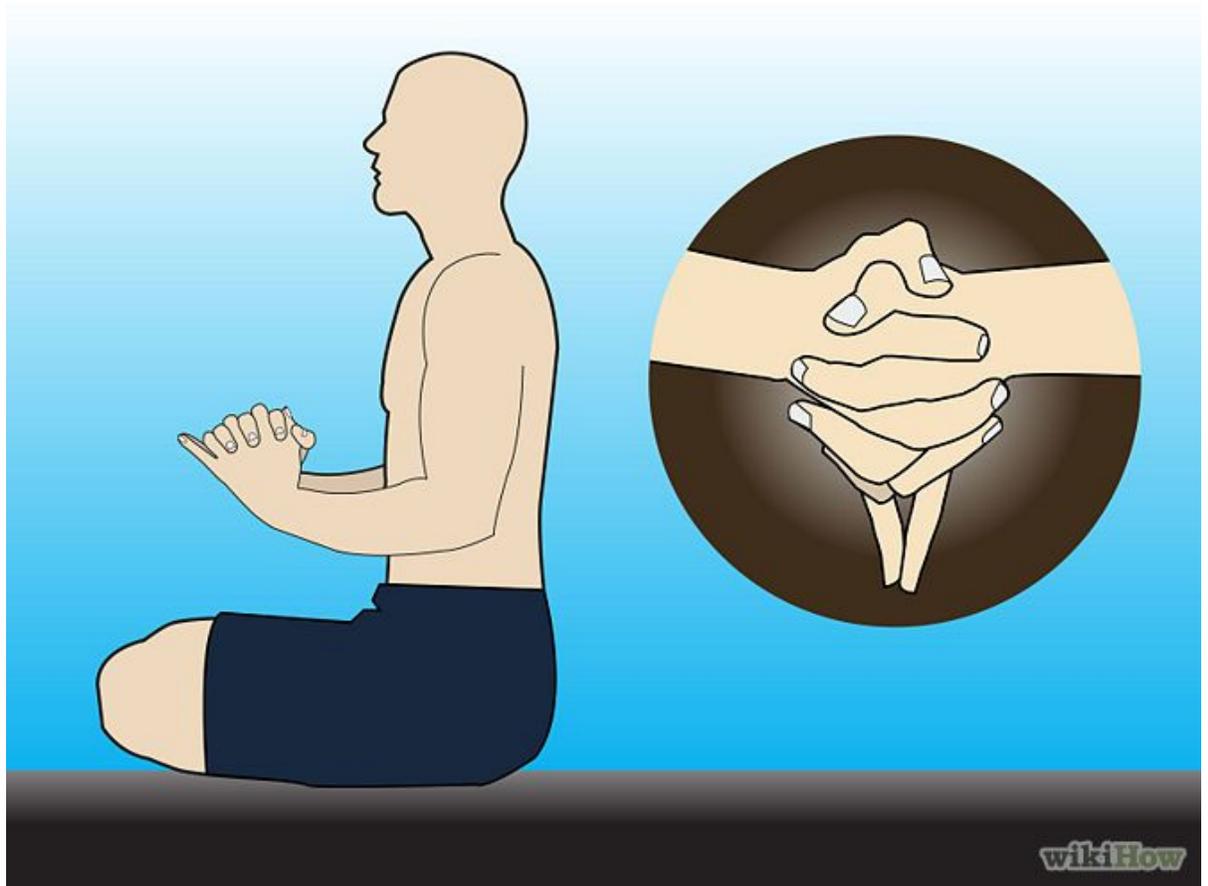
- Doucement, mais clairement, chantez le son « OM » ou « AUM ».
- Tout ce temps-là, laissez-vous séduire, pensez toujours au chakra, à son sens, et à la manière dont il devrait affecter votre vie et à comment il le fait en réalité.
- Continuez à faire cela jusqu'à ce que la sensation de « pureté » revienne ou s'intensifie à nouveau.



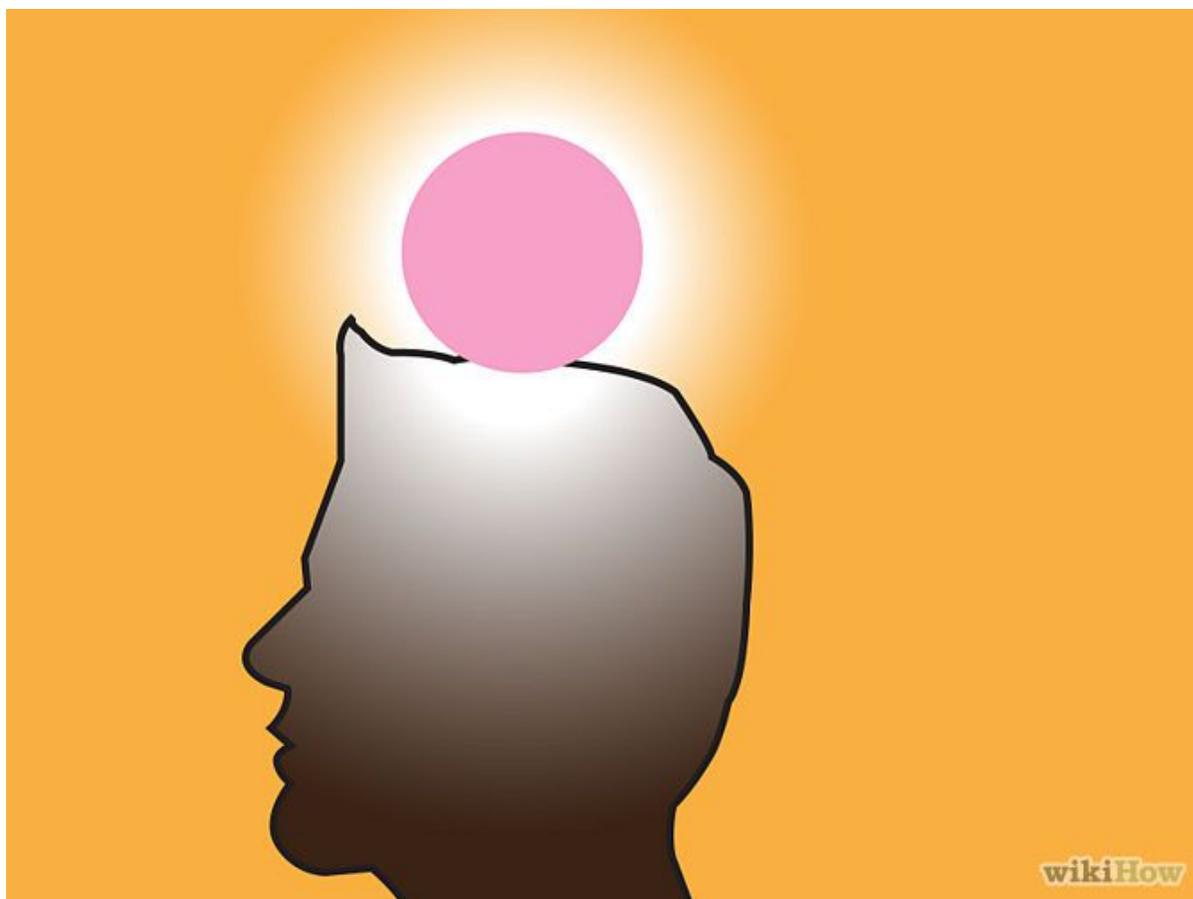
9 **Ouvrez le chakra du crâne (le rose).** Il s'agit du septième chakra et du chakra le plus spirituel. Il impute la sagesse et le fait de ne faire qu'un avec l'univers. Quand ce chakra est ouvert, les préjugés s'évanouissent de la liste des tâches et vous semblez prendre plus conscience du monde et de sa connexion avec vous-même. S'il est sous-actif, vous avez tendance à ne pas être très spirituel et peut-être, à être assez rigide dans vos pensées. S'il est suractif, vous avez tendance à intellectualiser les choses tout le temps. La spiritualité semble être la première chose qui vous vient à l'esprit et, si vous êtes vraiment suractif, vous pouvez même ignorer vos besoins corporels (la nourriture, l'eau).

- Asseyez-vous les jambes croisées.
- Placez votre main devant votre estomac. Mettez les auriculaires pointer vers le haut et loin de vous, se toucher à leurs sommets et croisez le reste de vos

doigts avec le pouce gauche sous le droit.



- Concentrez-vous sur le chakra du crâne et à sa localisation : le sommet de votre tête.



Édité par WikiHow Traduction, Team FR, Hsaadoune [voir aussi : Physiciens : ils stoppent la lumière pendant une minute](#)Après Découvrez comment ouvrir vos chakras [voir aussi Rien n'est solide : tel est le monde de la physique quantique](#)>[A voir aussi : Des scientifiques découvrent l'âge réel de l'eau](#).ou >[A voir aussi :Prise de poids : 5 raisons surprenantes et moins connues](#)

- See more at: <http://www.espritsciencemetaphysiques.com/decouvrez-comment-ouvrir-vos-chakras.html#sthash.x8TVjDm4.dpuf>