

# Les pierres la douleur et les chakras

En dehors des causes physiques, une maladie ou à une blessure, les douleurs peuvent avoir une origine émotionnelle sur laquelle on peut agir en équilibrant les chakras des régions du corps auxquels elles sont liées.

Pour se soigner il faut donc localiser sa douleur et équilibrer directement le chakra concerné

Les régions du corps affectées par la douleur sont réparties ainsi :

- la base de la colonne vertébrale : chakra racine, 1<sup>er</sup> chakra, équilibrer avec des pierres de couleur rouge ou des pierres de couleur rose foncé
  
- le bas du dos : chakra sacré, 2<sup>e</sup> chakra, équilibrer avec des pierres de couleur orange
  
- le milieu du dos : chakra du plexus solaire, 3<sup>e</sup> chakra, équilibrer avec des pierres de couleur jaune
  
- le haut du dos : chakra du cœur, 4<sup>e</sup> chakra, équilibrer avec des pierres de couleur verte ou de couleur rose
  
- le cou ou la gorge : chakra de la gorge, 5<sup>e</sup> chakra, équilibrer avec des pierres de couleur bleue
- le front : chakra du 3<sup>e</sup> œil, 6<sup>e</sup> chakra, équilibrer avec des pierres de couleur indigo bleu foncé à violet
  
- la tête : 7<sup>e</sup> chakra, chakra de la couronne, équilibrer avec

des pierres blanches, mauves ou transparentes, l'idéal étant le cristal de roche

Douleurs dans les chevilles, bas des jambes : équilibrer le chakra racine, chakra sacré, les chakras des pieds

Sur le plan émotionnel la douleur dans les chevilles ou dans le bas des jambes peut provenir de colère réprimée, de rage ou d'égoïsme. Ce peut-être juste une vive douleur fugace représentant quelque chose qui vous tracasse, une idée que vous avez en tête mais ne parvenez pas à réaliser.

Mal de dos : équilibrer en priorité le chakra racine  
Le mal de dos est toujours un avertissement, un signe qu'il faut davantage prendre soin de nous.  
Pour traiter la douleur dûe à des causes émotionnelles il faut donc bien identifier où se situe cette douleur afin d'équilibrer le chakra correspondant.

En nous faisant souffrir, le dos exprime bien souvent les sentiments et émotions que nous ressentons.

Douleur située au bas du dos : équilibrer le chakra sacré  
Sur le plan émotionnel cette douleur indique un manque de liberté d'action et de réflexion.

Elle peut survenir lorsque l'on se sent dépendant de quelqu'un, lorsque l'on est déprimé, si on attend ou espère quelque chose sans être certain de l'obtenir, lorsque l'on est dans l'obligation de faire des chose que l'on n'a pas envie de faire, lorsque l'on se sent limité dans ses actions.

Douleur située au milieu du dos : équilibrer le chakra du plexus solaire

Sur le plan émotionnel cette douleur concerne l'estime personnelle, ce que l'on pense de soi.

La souffrance indique que l'on a du mal à s'accepter tel qu'on est, que l'on s'inquiète facilement de ce que les autres pensent de nous ou tout simplement quand ils pensent à nous, lorsque l'on manque de confiance en soi ou que l'on se sent inférieur aux autres, si on est pessimiste, quand on n'ose pas exprimer ses véritables sentiments et qu'on les dissimule derrière des sarcasmes.

Douleur située en haut du dos : équilibrer le chakra du cœur.

Sur le plan émotionnel cette douleur concerne les émotions. Il s'agit d'une souffrance amoureuse, amicale ou familiale, une difficulté à se faire accepter tel que l'on est, de l'indifférence ou au contraire de la jalousie excessive, un sentiment d'amertume et de méfiance ainsi qu'un manque de confiance dans les autres.

Douleur située à la base de la colonne vertébrale ou dans les jambes : équilibrer le chakra racine et les chakras des pieds

Sur le plan émotionnel cette douleur est liée à la peur, à l'insécurité.

La souffrance indique que l'on ne se sent pas en sécurité, que l'on ressent de la peur de quelqu'un ou de quelque chose, de l'agressivité ou de l'apitoiement sur soi-même

Genoux et hanches : équilibrer le chakra racine, le chakra sacré et le chakra des genoux

Sur le plan émotionnel la douleur dans les genoux ou dans les hanches indique un problème avec l'autorité, un sentiment de remise en question par quelque chose ou quelqu'un, l'obligation de se conformer à ce que veulent les autres, une tendance à vouloir ce que l'on ne peut posséder, un sentiment de ne pas pouvoir réaliser ses souhaits

Mains, bras et épaules : équilibrer le chakra du cœur

Sur le plan émotionnel les douleurs dans les mains, les bras ou les épaules sont liées à tout ce qui concerne les contacts, donner et recevoir.

La douleur peut provenir d'un sentiment de donner trop aux autres et de ne rien recevoir en échange, de ressentir que l'on est utilisé plus qu'aimé, d'un sentiment d'oppression, d'avoir trop de responsabilités à assumer.

Doigts des mains et des pieds : équilibrer le chakra racine, le chakra du cœur, les chakras des mains

Comme les mains, les doigts sont liés aux échanges, au ressenti avec les autres pour les doigts des mains, au contact à la terre et à l'enracinement pour ceux des pieds. Une sensation de froid au niveaux des extrémités indique un blocage au niveau du chakra racine, une sensation de chaleur, un blocage au niveau du chakra du cœur.

Cou et gorge : équilibrer le chakra de la gorge et les chakras des yeux

Sur le plan émotionnel les douleurs du cou et de la gorge sont intimement liées à l'expression de soi. Elles peuvent provenir de ce que l'on n'ose pas dire, de ne pas pouvoir s'exprimer, de garder et enfouir les problèmes, d'un manque de communication avec les autres, d'un manque de volonté, d'un refus de voir la vérité et les choses telles qu'elles sont, d'être envahi(e) ou opprimé(e) par quelqu'un, quelque chose ou par une situation.