Explications et signification des sept chakras du corps humain

Les chakras, comment ça marche ?

Le mot chakra nous vient du sanscrit et signifie **roue** ou **disque**.

Tout savoir sur le chakra Racine

Situé à la base de la colonne vertébrale, le premier chakra s'appelle **Muladhara** en sanscrit. Cette roue de couleur **rouge** se construit pendant les **7 premières années de la vie**. Elle capte les énergies de la Terre pour les redistribuer dans le corps, en particulier dans les **pieds**, les **jambes**, le **sacrum**, les **reins** et toute la **structure osseuse**. Déterminant dans nos instincts de survie, le chakra Racine correspond à nos blessures fondamentales, en particulier celle de l'abandon et de rejet, née de la séparation d'avec la mère.

Tout savoir sur le chakra Sacré

Situé sous le nombril, le deuxième chakra s'appelle **Svadhithana** en sanscrit. Cette roue de couleur **orange** se construit **de 7 à 14 ans**. Elle vient énergiser le **bassin**, les **lombaires**, les **organes**

sexuels ainsi que les **intestins**. Déterminant nos pulsions et dépendances, témoignant de notre lien à nos émotions et à notre plaisir, le chakra Sacré correspond au rapport au père, et à l'acceptation de la loi et de l'autorité. Pour permettre ensuite la construction de notre propre autorité.

Tout savoir sur le chakra Solaire

Situé **au creux de l'estomac**, le troisième chakra s'appelle **Manipura** en sanscrit. Cette roue de couleur **jaune** se construit de **14 à 21 ans**. Elle interagit avec le **diaphragme**, **l'appareil digestif** (estomac, rate, foi...) et avec les **muscles**. C'est le siège des émotions, des événements non digérés, du rapport au groupe, aux autres et à la vie sociale. Le chakra Solaire permet à l'individu de prendre sa place dans le monde pour rayonner son énergie unique.

Tout savoir sur le chakra du Cœur

Situé **au creux de la poitrine**, le quatrième chakra s'appelle **Anahata** en sanscrit. Cette roue de couleur **verte** se construit **de 21 à 28 ans**. Elle influence les systèmes **circulatoire** et **respiratoire**, le **cœur** bien sûr et le **thorax** mais aussi le **système immunitaire** et les **6**

premières dorsales. Le chakra du Cœur permet l'amour de soi et le rapport aux autres. **Unique parce que central,** il fait le pont entre les trois chakras inférieurs et les trois chakras supérieurs.

Tout savoir sur le chakra de la Gorge

Situé à la **base de la gorge**, le cinquième chakra s'appelle **Vishuda** en sanscrit. Cette roue de couleur **bleue ciel** se construit **de 28 à 35 ans**. Elle intervient sur la **gorge** mais aussi les **cervicales**, la **bouche**, les **bras** et les **poumons**. Le chakra de la Gorge fait le lien entre la réalité personnelle et le monde extérieur, et permet l'expression de l'individu.

Tout savoir sur le chakra Frontal

Situé **entre les deux sourcils**, le sixième chakra s'appelle **Ajna** en sanscrit. Il correspond au **troisième œil**. Cette roue de couleur **bleue indigo** se construit **de 35 à 42 ans**. Elle interagit avec le **visage**, les **yeux**, le **nez**, le front et la **moelle épinière**. Le troisième œil permet de regarder au-delà des apparences pour connaître l'essence des choses. Il ouvre la conscience et l'intuition.

Tout savoir sur le chakra Coronal

Situé **au-dessus du crâne**, au niveau de la **fontanelle**, le septième chakra s'appelle **Sahasrara** en sanscrit. Cette roue de couleur **violette** se construit **de 42 à 49 ans**. Elle interagit avec le **cerveau** et le **système nerveux central**. Le dernier chakra est celui qui nous connecte à notre moi profond et à la conscience universelle.

Quelle pierre pour chakra

En **lithothérapie**, chaque pierre, qui incarne l'ossature de la terre, diffuse **une certaine qualité énergétique**.

Elles **entrent ainsi en résonance** avec les qualités propres aux différents chakras, et permettent de **maintenir l'équilibre** de ces centres. Voici la liste des pierres associées aux sept chakras principaux :

Les pierres du premier chakra sont **l'Agathe, le Rubis, le Corail et l'Onyx**.

Les pierres du deuxième chakra sont **la Cornaline et la Pierre de Lune**.

Les pierres du troisième chakra sont **l'Ambre et la Citrine**.

Les pierres du quatrième chakra sont **l'Émeraude, le Jade et le Quartz rose.**

Les pierres du cinquième chakra sont **la Turquoise et l'Aigue-Marine.**

Les pierres du sixième chakra sont **le Lapis Lazuli et le Saphir.**

Les pierres du septième chakra sont **l'Améthyste et le Crystal de roche.**

Chakra : quand faut-il avoir recours à la médecine énergétique ?

Évidemment, la médecine énergétique n'a rien de magique et ne peut en aucun cas se substituer à un rendez-vous médical ! Toutefois, certains "petits bobos" peuvent bénéficier d'une séance de médecine énergétique. Les soins énergétiques, tout comme le yoga, ont ainsi des indications psychologiques, physiques ou encore existentielles :

- Problèmes de sommeil : insomnies, cauchemars...
- Stress,
- Troubles de l'humeur : irritabilité, déprime, tristesse...
- Accompagnement pré- et post-traitements cancéreux (chimiothérapie, par exemple),

- Préparation à l'accouchement et accompagnement de la grossesse,
- Douleurs chroniques (en complément des traitements) : fibromyalgie, maux de tête, maux de dos...
- Préparation mentale aux examens,
- Préparation sportive,
- Impression d'être "perdu dans sa vie".

•
Katia Bougchiche, psychologue énergéticienne, pour ses enseignements.