

LES CHAKRAS

Centres énergétiques du corps

SAHASRARA

endroit :
au dessus du sommet du crâne.

AJNA

endroit sur le corps :
espace entre les deux sourcils.
endroit dans le corps :
appendice du 3ème ventricule,
hypophyse.

WISHUDDHA

endroit sur le corps : gorge.
endroit dans le corps : 4ème vertèbre cervicale,
glandes thyroïde et parathyroïdes.

ANAHATA

endroit sur le corps : poitrine.
endroit dans le corps :
neuvième et dixième vertèbres thoraciques,
thymus.

MANIPURA

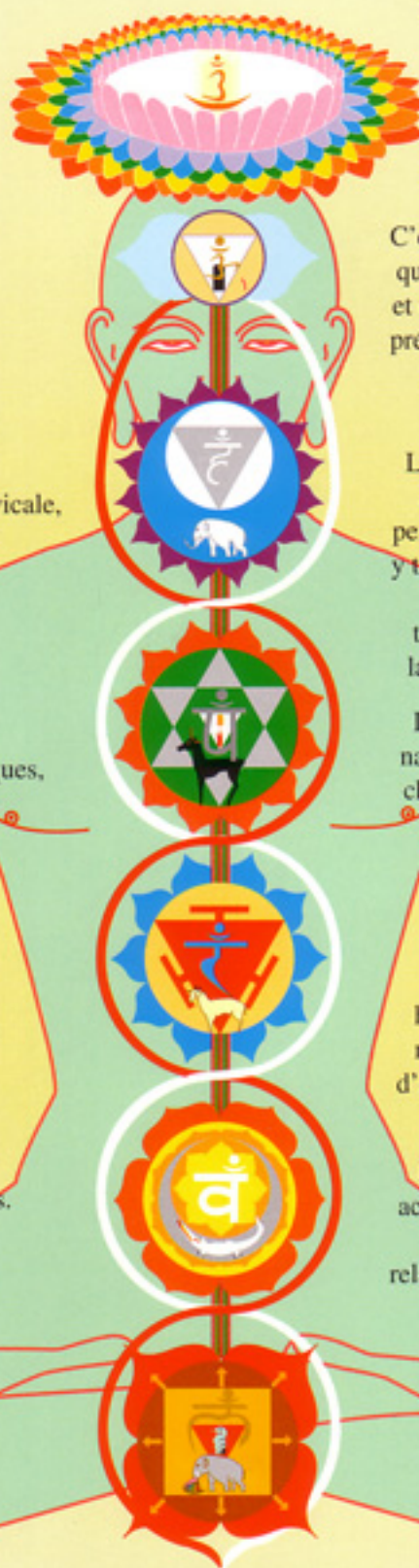
endroit sur le corps : nombril.
endroit dans le corps :
4ème lombaire, pancréas.

SWADHISHTHANA

endroit sur le corps : parties génitales.
endroit dans le corps :
4ème vertèbre sacrée, gonades.

MULADHARA

endroit sur le corps : périnée.
endroit dans le corps :
coccyx, glandes surrénales.
Ouverture du canal sushumna



Sahasrara, le septième chakra, est le siège de l'illumination et de l'être pur. Equilibre et harmonie dans ce chakra ouvrent la voie à une réalisation profonde de sa propre spiritualité, à la conscience cosmique et à un sentiment de paix intérieure et de plénitude.

C'est dans le chakra Ajna que le futur se révèle, que nos facultés de perception extra sensorielle et notre capacité à appréhender et interpréter les présages se situent. De la confiance en sa propre intuition découle la vision du destin et son acceptation.

Le cinquième chakra, Wishuddha, nous donne accès à la vérité, la sagesse et la logique. Il permet à notre esprit créatif de s'exprimer, nous y trouvons la force nécessaire à nos réalisations.

L'expression, la communication, la transformation de nos énergies au moyen du langage et d'images caractérisent ce chakra.

L'amour, la vitalité et la communion avec la nature sont typiquement associés au quatrième chakra, Anahata. Harmonisé, ce chakra assure l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'environnement. Ainsi, nous pouvons être ouverts aux autres.

Dans un chakra Manipura équilibré, la sensibilité et la raison sont unies harmonieusement. Un moi fort, connecté au monde extérieur est établi. Fermeté et talent d'organisation peuvent être exprimés et utilisés au mieux.

En se développant, le chakra Swadhisthana active le flux de l'énergie érotique et fertile, de l'abandon passionné, et de l'intimité. Des relations aisées, le plaisir des contacts physiques sans inhibition en découlent.

Le chakra Muladhara gouverne le matériel, le physique. Son intégration nous donne vitalité, volonté de vivre, stabilité et résistance. Nous pouvons alors vivre avec les deux pieds bien sur terre.

LES CHAKRAS, LEURS CARACTERISTIQUES, ASSOCIATIONS ET ZONES REFLEXES

LES CHAKRAS ET LES ZONES REFLEXES

La réflexologie est une méthode thérapeutique permettant, par le massage de zones spécifiques d'avoir une action non seulement sur celles-ci mais aussi sur des organes/parties du corps qui leur correspondent. En effet, tout système est retrouvé dans son intégralité dans chacune de ses parties. Une illustration simple de ce principe serait comment la structure du système solaire, des planètes en orbite autour d'une énorme masse centrale, notre soleil, est retrouvée au niveau d'une particule de matière sur une de ces planètes : la structure de l'atome, avec ses électrons autour du noyau.

Ainsi, à notre échelle, le corps humain entier est retrouvé sur les pieds (réflexologie plantaire), les oreilles (embryon la tête en bas de l'auriculothérapie), les mains, le visage, la langue... Les correspondances de ces zones réflexes ont été découvertes empiriquement, par de nombreuses cultures depuis des époques lointaines et commencent à être de mieux en mieux comprises, au fur et à mesure que les connaissances et recherches sur, entre autres, les chaînes musculaires, les canaux énergétiques utilisés en acupuncture, augmentent.

Ces correspondances ont été largement cartographiées, et tout réflexo-thérapeute sait localiser les zones du foie ou de la colonne vertébrale sur un pied.

En fait cette réflexologie n'existe pas seulement pour les différents systèmes physiologiques (organes, os, circulation...) mais aussi pour un système plus subtil, celui des chakras. Ces centres énergétiques, dont de nombreuses correspondances ont été décrites dans les pages précédentes, peuvent aussi être influencés par le travail sur des zones réflexes ! Ainsi il est possible d'harmoniser les chakras en massant les zones indiquées sur les illustrations et par là d'avoir une action sur les aspects de l'être qui leur sont associés :

- En massant les zones du premier chakra, on agit sur le plexus sacré, la région de l'anus, des fesses, la dernière phase de la digestion, l'aspect matériel de la physicalité, la pesanteur, la stabilité
- Le massage des zones du deuxième chakra affecte le plexus lombaire, la région des organes génitaux, de la vessie et des reins, l'équilibre des fluides, la souplesse, la sensualité
- Troisième chakra : plexus solaire, région de l'estomac et des glandes adrénales, digestion, confiance en soi, pouvoir, capacité à

organiser et structurer

- Quatrième chakra : plexus cardiaque, région du coeur, circulation sanguine dans tout le corps, amour, sympathie, compassion, spontanéité
- Cinquième chakra : plexus brachial et cervical, région du cou et de la gorge, poumons, cordes vocales, respiration, apport d'oxygène, utilisation de la voix, connaissance, partage et transmission de cette connaissance.
- Sixième chakra : plexus carotidien, région des yeux et des sinus, vision, clairvoyance
- Septième chakra : hypothalamus, cerveau, contact avec l'univers.

Le massage des zones d'un chakra peut se faire de deux façons :

- concentrique et vigoureux pour réchauffer et surtout stimuler le chakra et ses correspondances
- excentrique et léger pour calmer des excès correspondant au chakra.

Il est aussi bon de savoir que le massage du pied entier sera fortifiant et calmant lorsqu'il est effectué des orteils (7ème ch.) vers le talon (1er ch.).

Il sera au contraire allégeant et stimulant en direction inverse, du talon vers les orteils.

