Ouvrir ses chakras

Débutant 1 personne suffit

Introduction

Vos chakras sont des roues d'énergie qui distribuent la vitalité dans toutes les parties de votre corps. Cette énergie est puisée dans votre corps, mais aussi à l'extérieur de vous, dans votre environnement. Intermédiaires entre le corps et l'esprit, vos chakras mettent en relation les différents éléments qui composent tout votre être (biologiques, énergétiques, émotionnels et mentaux). Un chakra « fermé » est le signe d'un repli sur soi, d'un mal-être général. Aussi est-il important, pour vous sentir bien, en harmonie entre votre corps et votre esprit, entre vous et le monde extérieur, que vous appreniez à « ouvrir » vos chakras. Cette fiche vous donne quelques pistes à suivre pour ouvrir ses chakras.

Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

http://yoga.ooreka.fr/ebibliotheque/liste

Zoom sur les chakras

Dans chaque être humain, il y a beaucoup de chakras, mais les 7 principaux, situés traditionnellement sur la ligne médiane du corps, sont les plus connus et les plus utilisés.

1. Mûladhara (prononcer Mouladara) : la « racine », située au périnée ou plancher pelvien.
2. Swadhisthana (ou Svadhisthana) : situé au sacrum, à la rate ou au nombril, selon les écoles.
3. Manipura (prononcer Manipoura) : correspondant approximativement au « plexus solaire » occidental.
4. Anahata : situé dans la région du cœur.
5. Vishuddha (pour les francophones) ou Vishuddhi (pour les Anglophones) : situé au cou, à la gorge.
6. Ajna : le « troisième-œil », situé entre les sourcils.
7. Sahasrara : la « couronne », correspondant à la fontanelle, sur le haut du crâne.

Pourquoi ouvrir vos chakras ?

Vos chakras sont des roues d'énergie qui tournent chacune à une fréquence différente. Une grande variété de facteurs, dont votre propre expérience, les a façonnés. Selon la réponse que vous avez donnée face à un événement, synthétisée par la fameuse formule « la fuite ou l'attaque », vous initiez un modèle de réaction qui va vous amener à répéter la même réponse face à des événements similaires, sous forme d'impulsion.

Cette dernière a des répercussions sur votre chakra et se traduit par un changement dans sa vitesse de rotation. Si ce modèle de réaction perdure, parce que vous n'avez pas saisi le message ou même remarqué l'inadéquation de votre attitude, le chakra finit par ne plus reprendre son taux de rotation idéal et se déséquilibre. Les chakras proches essaieront de le rééquilibrer, au risque de se déstabiliser eux-mêmes, comme dans une réaction en chaîne.

Rassurez-vous, nul ne peut répondre de manière idéale aux événements que la vie nous amène à expérimenter. Les décisions prises dans le passé vous ont permis de survivre à telle situation, de maintenir votre santé physique, mentale et émotionnelle. Mais il ne faut pas que vos réactions actuelles reproduisent les schémas du passé, parce que tout simplement ils sont dépassés : la vie est en perpétuel changement, vous-même évoluez, et les situations, en apparence identiques, demandent d'autres réponses.

L'importance du travail sur les chakras

Le travail sur les chakras vous apprend donc à éliminer toute routine qui nuit à votre intégrité. Il impose que vous réfléchissiez à chaque détail, chaque geste et de peser le pour et le contre, d'en mesurer la portée. Le travail sur les chakras est en somme une méditation constructive et... passionnante !

Comment méditer

- Votre corps, l'activité physique, des postures, des gestes (mudras), vous permettent de prendre conscience de vos chakras et vous mettent en relation avec eux. Certaines méditations pour ouvrir les chakras emploient les hasta-mudrâ, qui sont des positions spéciales des mains (hasta). Les mudras ont le pouvoir d'envoyer plus d'énergie à chaque chakra.
- Votre respiration, la parole et le chant, sont des moyens majeurs pour parvenir à ouvrir vos chakras. Dans la mystique hindoue, chaque chakra vibre à un son (bijà) qui lui est propre.
- Vos autres sens sont aussi impliqués : la vue, mais aussi l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher... qui ont chacun leur façon bien à eux d'exprimer leur satisfaction, leur frustration et/ou d'évoquer des souvenirs. Un mandala est une sorte de rosace qui représente l'univers cosmique sous

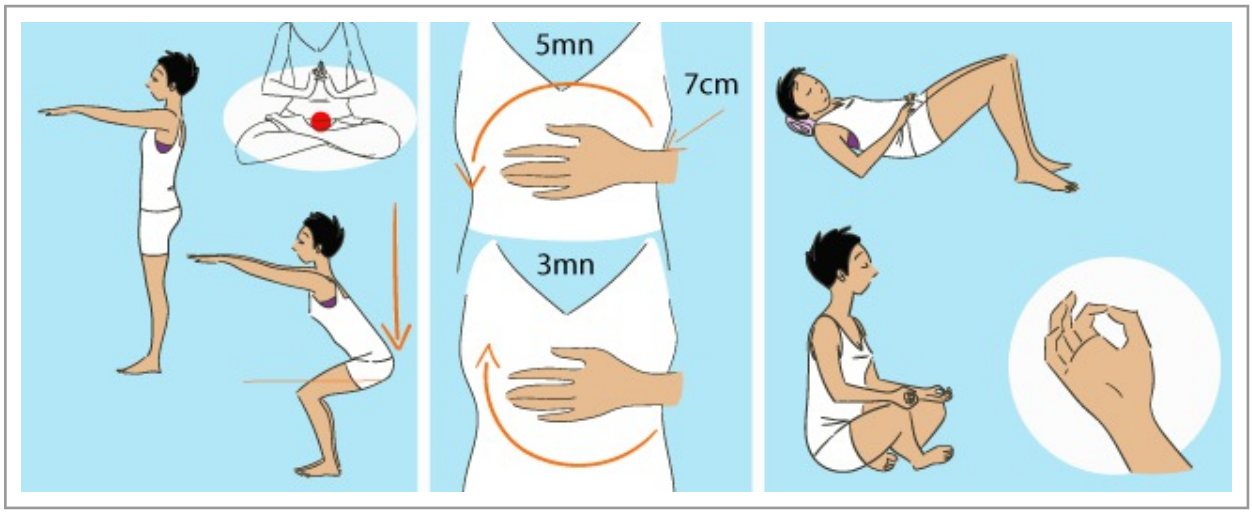
diverses formes géométriques simples. Vous pouvez attribuer à vos chakras des couleurs particulières, qui sont autant de vibrations ; cependant, selon les écoles, ces couleurs peuvent ne pas être les mêmes.

- Votre suggestion a son importance : vous pouvez la considérer, à l'instar des organes sensoriels et leurs sens, comme l'un des moyens qu'utilise le corps pour communiquer à l'esprit son fort désir de plus de bien-être, de moins de stress... mais en plus lui donne des idées pour le faire. Ce que d'aucuns appellent « intuition ».

Un chakra « sous-actif » est évidemment un chakra fermé. Il ne fonctionne pas à son plein régime et doit être stimulé par des exercices pour ouvrir les chakras. Un chakra « sur-actif », au contraire, tente de compenser les faiblesses d'un chakra déficient. Il ne doit pas être sollicité intensément sous peine d'aggraver son état. Pratiquez les exercices pour ouvrir les chakras de préférence sur ceux qui sont fermés. Les symptômes ressentis vous mettent sur la voie.

En dehors de cette « chakra-thérapie », n'hésitez pas à vous concentrer quotidiennement sur tous vos chakras. Le simple fait de vous concentrer sur eux suffit à réguler leurs rythmes éventuellement anormaux. Peu à peu, vous ressentirez plus de vitalité et aurez le pouvoir de changer ce que vous n'auriez jamais cru pouvoir changer.

1. Ouvrez le 1er chakra, le Chakra-Racine



Situé aux organes génitaux, le Chakra-Racine est lié aux glandes surrénales, aux reins et à la colonne vertébrale. C'est la racine de notre « arbre de vie », le lieu des forces cosmiques et telluriques qui nous animent. La couleur rouge lui est traditionnellement attribuée.

Le Chakra-Racine concerne le sentiment d'être présent physiquement et de vous sentir bienvenu dans toutes les situations. Il est la base fondamentale de l'équilibre du corps et de l'esprit.

Avec ce chakra, nous évoquons la Kundalini (l'énergie du serpent), représentée par un serpent enroulé sur lui-même : l'éveil de la Kundalini fait partie du trajet initiatique du Yogi.

L'état du Chakra-Racine et ses symptômes

- Ouvert : vous avez des bases solides, vous êtes stable et vous vous sentez en sécurité. Vous êtes présent ici et maintenant, relié à votre corps physique. Vous sentez avoir suffisamment de territoire et ne vous méfiez pas d'autrui outre mesure.
- Sous-actif : vous avez tendance à être craintif ou nerveux. Vous vous sentez le plus souvent malvenu. Lorsque votre Chakra-Racine est trop fermé, vous avez l'impression que vos pieds ne touchent plus terre ; autrement dit, vous « perdez pied »
- Sur-actif : vous pouvez être trop matérialiste et avide. Obsédé par le besoin de sécurité, vous résistez au changement.

Le Chakra-Racine est le plus physique des chakras

N'importe quelle activité physique qui vous fait prendre conscience de votre corps renforce le Chakra-Racine. Ce peut être :

- du sport, de la marche, du yoga, du taï-chi, des arts martiaux... mais aussi
- le ménage, la vaisselle, le nettoyage de votre voiture...

Bon à savoir : les activités physiques ne sont pas toutes de la même intensité.

Selon le National Institute of Health :

- Intensité très faible / faible : station debout (repassage, cuisine, pratique d'instrument de musique...) / promenade (à pieds, ménage, voile, golf (hors compétition)...
- Intensité moyenne : marche rapide (6 km/h), jardinage, danse de salon, vélo, natation (hors compétition)...
- Intensité élevée : marche en côte, jogging, saut à la corde, sports d'équipe, bêcher, déménager...

L'important est de ne pas exagérer la pratique de ces activités en intensité et/ou en fréquence : l'épuisement est la plus mauvaise chose qui soit.

La contraction-racine

Ce geste très important (appelé mûla-bandha chez les yogis), qu'il faudrait exécuter naturellement, consiste à contracter fortement et vers le haut le muscle situé entre l'anus et le périnée. La contraction-racine permet de constituer une base solide pour le corps et de soutenir fermement les organes internes. Elle bloque l'énergie à la base du corps et permet à l'énergie vitale (prâna) de se diriger vers le haut. De plus, elle contribue à tonifier les cuisses et les fesses, associée aux massages et à la marche !

- Afin de combattre la tendance de l'énergie vitale à se soumettre à la pesanteur, faites une dizaine de « serrer-relâcher », que vous soyez assis, debout ou que vous marchiez.

Comment renforcer la ceinture abdominale

Exercices respiratoires

- Pour stimuler le Chakra-Racine, faites la contraction-racine à chaque inspiration et relâchez à chaque expiration, pendant quelques minutes.

- Lors d'exercices respiratoires (prânayâma), la contraction-racine se pratique le plus souvent en rétentions à poumons pleins ou vides. Veillez à garder une contraction constante et uniforme, sans forcer.

Hatha-yoga

- Les postures d'équilibre du yoga, notamment l'Arbre et l'Aigle, nécessitent le placement de la contraction-racine lors de leur tenue. Par leur enracinement à la terre, pied de la jambe d'appui bien à plat sur le sol, elles sont particulièrement indiquées pour ouvrir le Chakra-Racine.

La posture de l'Arbre ou Garudâsana : la posture de l'Aigle

L'enracinement

Cet exercice renforce votre connexion avec la terre.

- Vous êtes debout, détendu, pieds parallèles écartés de même largeur que vos épaules.
- Placez vos mains vers l'avant pour assurer, par effet balancier, votre équilibre.
- Ployez légèrement les genoux en avançant votre bassin mais en gardant le buste droit.
- Marquez un bref temps d'arrêt pour rectifier au besoin votre équilibre en répartissant votre poids sur toute la surface de vos 2 plantes de pieds.
- Puis continuer de descendre vos fesses en gardant le buste droit. Allez le plus bas que vous pouvez, sans forcer. Ne dépassez pas cependant l'horizontale pour vos cuisses.
- Maintenez quelques minutes la position et votre conscience dans le bas de la colonne.
- Revenez debout lentement.

Utkatâsana : posture de la chaise

L'équilibre du Chakra-Racine

Cet exercice vous permet, ou à un ami, d'équilibrer le Chakra-Racine, en 10 minutes à peine. Vous en ressentirez un grand apaisement.

- Levez une main ouverte, paume dirigée vers votre torse, à environ 7 cm. Main droite ou main gauche, peu importe.
- Si vous exercez pour un ami, placez-vous devant lui et dirigez votre paume ouverte vers son torse.
- Faites des cercles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pendant 5 minutes.

> ***Remarque** : dans le « sens inverse » par rapport à votre corps vu DE FACE, c'est-à-dire comme si une personne devant vous faisait le geste. En conséquence, tournez la main dans le « sens des aiguilles » si vous agissez pour vous-même.*

- Puis faites des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre pendant 3 minutes.

La recharge du Chakra-Racine

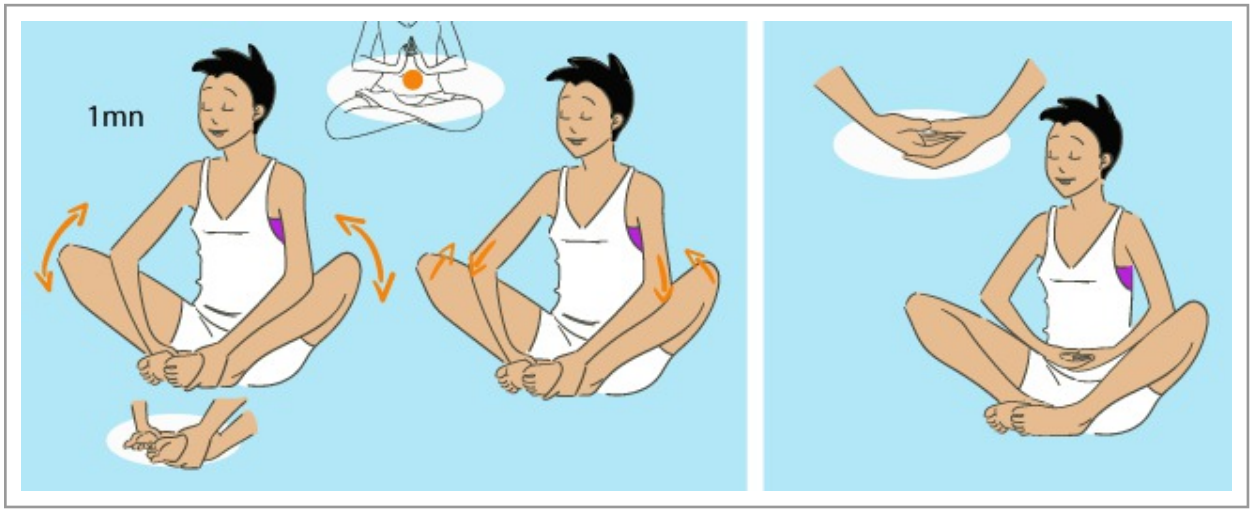
Cet exercice recharge votre force vitale, au niveau le plus physique. Il étire la colonne vertébrale et allège la tension dans le bas du dos, en allongeant ce dernier : votre corps se repose et récupère. La pratique quotidienne, particulièrement après le travail, permet de vous sentir « plus léger ».

- Vous êtes étendu sur le dos, avec une épaisseur de 7,5 cm sous la nuque (revue, coussin...)
- Placez les pieds à plat, genoux relevés.
- Les mains reposent sur le pelvis (le petit bassin, entre hanches et périnée), les coudes aussi éloignés l'un de l'autre que possible.
- Restez environ 20 minutes dans cette position : vous éliminez la tension provoquée par ces postures figées que votre corps subit durant la journée.

La méditation « ouvrir le Chakra-Racine » avec mudrâ et son

- Vous êtes assis dans une position confortable, une main sur chaque genou.
- Mettez en contact les bouts du pouce et de l'index de chaque main.
- Vous garderez la tenue du mudrâ (jnana mudrâ) durant tout l'exercice.
- Concentrez-vous sur le Chakra-Racine (entre les parties génitales et l'anus).
- Prenez quelques respirations profondes.
- Puis chantez le bijà LAM intérieurement, sur l'expiration.
- Faites ceci aussi longtemps que vous le souhaitez, avec une respiration calme.

2. Ouvrez le 2e chakra, le Centre sacré



Lié au Yin et au Yang (l'Eau et le Feu), le Centre ou Chakra sacré, situé vers le sacrum, est connecté à des fonctions d'élimination de ce qui encombre notre métabolisme. Il est en relation avec les glandes sexuelles (appelé parfois « Chakra sexuel »). La couleur orange, l'Élément Eau et le sens du goût (fonction sensorielle) lui sont attribués.

Ce centre d'énergie concerne le sentiment. Il contrôle les énergies sexuelles et celles de la création et des dons.

L'état du Centre sacré et ses symptômes

- Ouvert : vos sentiments coulent librement et sont exprimés sans surexcitation. Vous pouvez être passionné et vivant et n'avez pas de problème avec votre sexualité.
- Sous-actif : vous avez tendance à être raide ou à avoir un visage inexpressif. Vous n'êtes pas très ouvert aux autres car vous êtes sujet aux peurs, à la sensiblerie, aux sentiments de culpabilité. Vous pouvez éprouver un besoin excessif de propreté.
- Sur-actif : vous avez tendance à être agressif, irascible. Vous vous sentez émotionnellement attaché aux gens. Vous pouvez être très tourné vers les plaisirs et la sexualité.

La vitalité du Centre sacré

En intériorisant votre énergie, en écoutant votre voix intérieure, vous écartez les influences des autres, éliminez les sacrifices, les renoncements, autant que possible : peindre, écrire un poème, tenir un journal, visiter un ami, faire des courses, acheter une revue, peu importe, plus vous vous faites plaisir - joie saine - plus vous ouvrez votre Centre sacré.

Pour accroître l'énergie dans le Centre sacré, créez une méditation animée associant mouvement et pensée.

- Nagez lentement en maintenant une affirmation dans votre esprit.
- Promenez-vous au grand air et videz votre esprit de toute pensée afin de vous sentir dans le moment présent.
- Faites de même à vélo, en patins, en skiant, en jouant au tennis... etc.

Le « Papillon » pour le Centre sacré

La posture assise d'ouverture appelée Papillon (ou Angle limité Baddha-konâsana) détend les articulations des hanches, le sacrum et optimise les fonctions reproductives. Elle assouplit les genoux et les chevilles, étire l'intérieur des cuisses et soulage les tensions. Les petits battements du papillon permettent, entre deux postures assises qui sollicitent les aines, le bassin et le bas du dos, de détendre ceux-ci quelques instants.

- Vous êtes assis, jambes jointes devant vous, dos droit.
- Prenez la Posture du Bouvier (Gorakshâsana) : rapprochez vers vous, à l'aide des mains, vos pieds, plante contre plante. Vos talons sont dirigés vers le périnée, le plus près possible.
- Si vous le pouvez, ouvrez vos plantes de pieds vers le haut (facultatif).
- Laissez les mains sur les pieds et gardez le dos droit !
- Ouvrez les genoux vers le sol, alignez-les à la même hauteur.
- Yeux fermés, balancez les genoux de haut en bas, à la manière des ailes d'un papillon, sur un rythme soutenu pendant environ 1 minute.
- Ne contrôlez pas votre souffle, laissez-le aller.

> ***Conseils** : **ne pliez pas le corps** et décontractez bien les abdominaux.*

- Lorsque vous avez acquis une bonne base, ajoutez un placement des coudes sur les cuisses toujours en maintenant le dos droit.
- Si possible tournez le dessous des pieds vers le haut (facultatif)
- Puis placez une opposition avec les coudes et les cuisses : les coudes poussent pour ouvrir les jambes et, en même temps, les cuisses se contractent pour ramener les genoux l'un vers l'autre.

- Pendant la contraction, maintenez toujours le dos droit et respirez normalement.

Cette contraction sur les adducteurs renforce ces muscles et permet de gagner en allongement.

Variante

- Inspirez profondément, emplissez vos poumons au maximum et grandissez votre colonne vertébrale.
- Faites une courte pause poumons pleins en contractant le périnée (mûla-bandha).
- Puis expirez lentement et complètement, tandis que vous abaissez davantage les genoux vers le sol.
- Reprenez une nouvelle inspiration profonde.

> ***Important** : prenez soin de garder la hauteur acquise lors de l'inspiration précédente et la position des genoux après l'expiration.*

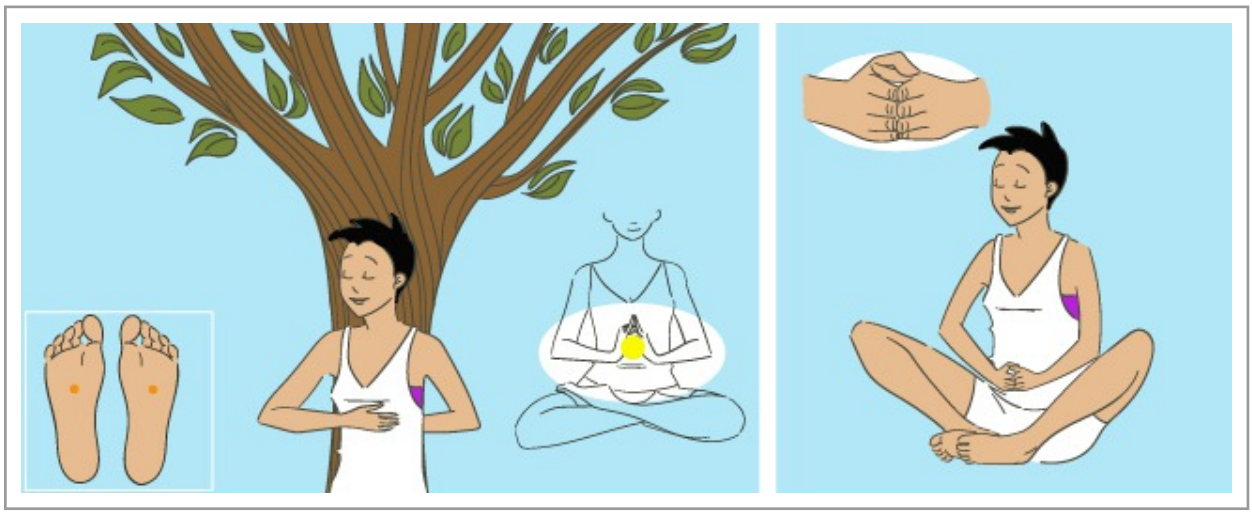
- Faites une courte pause poumons pleins en contractant le périnée.
- Puis expirez lentement et complètement, tandis que vous abaissez encore plus les genoux vers le sol. Et ainsi de suite.
- Faites 3 fois l'exercice avec la plus grande douceur.

Baddha-konāsana : position du Papillon

La méditation « ouvrir le Centre sacré » avec mudrâ et son

- Vous êtes assis dans une position confortable.
- Posez sur vos cuisses la main gauche et par-dessus elle, la main droite.
- Paumes tournées vers le haut, les doigts de la main droite se logent dans le creux de la paume gauche. Mettez en léger contact les bouts des pouces.
- Vous garderez la tenue du mudrâ (dhyâna mudrâ) durant tout l'exercice.
- Concentrez-vous sur le Chakra ou Centre sacré (au sacrum, en bas du dos).
- Prenez quelques respirations profondes.
- Puis chantez le bijà VAM intérieurement, sur l'expiration.
- Faites ceci aussi longtemps que vous le souhaitez, avec une respiration calme.

3. Ouvrez le 3e chakra, la région du Plexus solaire



Les acupuncteurs savent qu'une personne souffrant de problème d'estomac a tendance à se voûter, comme pour protéger son plexus solaire des agressons extérieurs. Chacun de nous a aussi pu constater que lorsque nous avons un choc émotionnel, nous portons souvent la main au plexus solaire : c'est là que « ça bloque ». Estomac et système nerveux sont de même famille, elle-même apparentée au plexus solaire. La couleur jaune lui est traditionnellement attribuée.

Le chakra du « Plexus solaire » concerne l'affirmation dans un groupe. Il est la porte des énergies émotionnelles, le centre de l'inconscient et de la personnalité.

L'une des plus importantes fonctions du chakra du Plexus solaire est de diriger et maîtriser les désirs et impulsions des deux premiers chakras (racine et sacré) et de les transformer consciemment en énergies créatrices.

L'état du Plexus solaire et ses symptômes

- Ouvert : vous vous sentez maître des situations, avez suffisamment d'estime de vous-même. Avec des relations saines et satisfaisantes, car celles-ci se nouent à partir d'un fort sentiment d'identité, les gens vous témoignent attention, gentillesse, respect.
- Sous-actif : lorsque vous êtes soumis ou sous influence des autres, l'énergie de ce centre s'affaiblit et vous vivez des expériences qui minent la conscience de votre propre valeur, amoindrissant votre confiance. Vous n'obtenez pas ce que vous voulez car vous n'arrivez pas à vous apprécier vous-même. Vous tendez à être passif et indécis, subissez la négativité des gens et êtes parfois traité avec mépris.
- Sur-actif : vous avez un désir de domination avec une conception exagérée du prestige. Vous avez tendance à l'avarice et à l'égoïsme. Probablement agressif, vous avez un besoin maladif de nettoyer, d'acheter...

Le Plexus solaire dans la nature

Dans la nature, la lumière dorée du soleil correspond à la lumière, bien sûr, mais aussi à la chaleur et à l'énergie du chakra du Plexus solaire. L'adjectif solaire provient de la forme « en soleil » de ce plexus ; par analogie et selon la théorie dite « des signatures », on en a déduit que le plexus solaire pouvait avoir des vertus lumineuses, chaudes, énergétiques. Quand vous vous ouvrez à l'influence du chakra du Plexus solaire, ses capacités sont stimulées en vous.

Les mandalas naturels suivants vous font prendre conscience combien l'expérience intérieure peut être un mouvement harmonieux d'activités ordonnées et sensées, rayonnant vers l'extérieur, dans la joie et la beauté.

- Observez un champ de colza ou de blés mûrs, dans lesquels se reflète le soleil et sa force lumineuse.
- Au milieu de tournesols, devinez des dessins naturels tourner en spirale et, dans leurs pétales, apercevez des lumières dorées rayonner vers l'extérieur.

Le déblocage du Plexus solaire

Il existe un lien entre les états psychiques et les états physiques. La tristesse, par exemple, agit sur les voies sympathiques qui, avec leur rôle vasoconstricteur, commencent à contracter le système artériel, ce qui entrave la circulation du sang et, par conséquent, la digestion, la respiration, etc. Vous vous sentez alors comprimé, pauvre, abandonné.

> ***Bon à savoir**. **Le système nerveux sympathique** est l'une des trois parties du système nerveux autonome, dont le système nerveux parasympathique qui déclenche le plus souvent des réponses antagonistes au système nerveux sympathique. Ce dernier est responsable du contrôle d'un grand nombre d'activités inconscientes de l'organisme, telles que le rythme cardiaque ou la contraction des muscles lisses (artères, tube digestif, bronches...). Pour simplifier, ses fonctions permettent de préparer le corps humain à l'action.*

Réflexologie plantaire

« Plexus solaire » est une ancienne dénomination pour désigner le centre neurovégétatif (formé de nerfs et en rapport avec le système végétatif ou système nerveux autonome) situé dans l'abdomen, entre l'estomac et la colonne vertébrale.

En correspondance sur la plante du pied, le point réflexe du plexus solaire se situe sur la ligne médiane partant de l'orteil du milieu au niveau de l'endroit qui commence à s'élargir du côté du gros orteil (soit à environ 2/3 de la hauteur du pied en partant du talon). Pour libérer toutes les tensions accumulées :

- Exercez une forte pression sur ce point à l'aide de la jointure de l'index replié, durant 15 secondes.
- Effectuez la même même manœuvre sur l'autre pied.
- Une impression d'apaisement intérieur se fait sentir dans la majorité des cas.

La recharge du Plexus solaire

Comme le Plexus solaire est le réservoir des forces, quand vous ressentez une frayeur ou un choc, immédiatement vous êtes « vidé de vos forces », vos jambes ne vous soutiennent plus, vos mains tremblent, votre tête est vide... Votre Plexus solaire a épuisé ses forces.

Mais le Plexus solaire peut s'emplir de nouveau ! Pour permettre une saine dilatation, appelez la Joie, l'Amour, efforcez-vous d'avoir des pensées positives.

Énergies de l'arbre

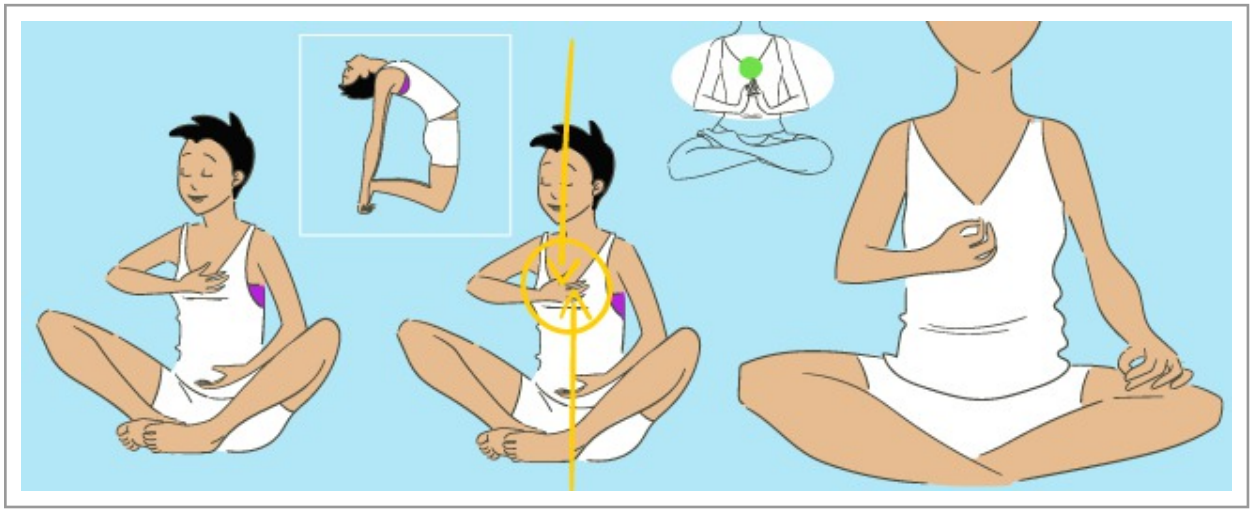
Un bon exercice pour vous recharger énergétiquement.

- Adossez-vous contre un grand arbre.
- Posez la main droite sur le plexus solaire, paume sur le corps.
- Posez la main gauche, elle aussi au niveau du plexus solaire, derrière vous en contact avec le dos, paume contre l'arbre.
- Concentrez-vous sur l'arbre en lui demandant de vous donner une partie de ses énergies : vous recevez celles-ci par la main gauche et vous les déversez par la main droite dans votre plexus solaire.
- Restez un moment pour ressentir les énergies qui circulent entre l'arbre et vous. C'est une sorte de transfusion d'énergies.

La méditation « ouvrir le Plexus solaire » avec mudrâ et son

- Vous êtes assis dans une position confortable.
- Placez vos mains au niveau de l'estomac, les doigts pointés devant vous.
- Mettez les bouts des doigts des deux mains en contact.
- Croisez les pouces sur le-dessus.
- Il est important de tendre et garder les doigts tendus et serrés.
- Vous garderez la tenue du mudrâ durant tout l'exercice.
- Concentrez-vous sur le Plexus solaire (un peu au-dessus du nombril).
- Prenez quelques respirations profondes.
- Puis chantez le bijà RAM intérieurement, sur l'expiration.
- Faites ceci aussi longtemps que vous le souhaitez, avec une respiration calme.

4. Ouvrez le 4e chakra, la région du Cœur



Le chakra du Cœur est lié à l'organe cœur, à la circulation sanguine. On lui attribue traditionnellement la couleur verte, mais également le rose.

Le chakra du Cœur concerne la bonté, l'amour de tout être, de toute la nature : l'amour universel et inconditionnel. L'énergie émise par ce chakra multiplie au centuple vos possibilités d'intervention.

Le chakra du Cœur est le centre des sept Centres d'Énergie principaux. En lui se trouvent réunis les trois Centres inférieurs physiques / psycho-émotionnels (racine, sacré, plexus solaire) et les trois Centres supérieurs mentaux / spirituels (gorge, troisième-œil, couronne). C'est à ce niveau que

vous est donné la possibilité de ressentir et de partager des sentiments. C'est grâce à ce chakra que vous ressentez beauté, harmonie, et que vous éprouvez de l'affection.

L'état du chakra du Cœur et ses symptômes

- Ouvert : vous êtes compatissant et amical, vous travaillez à avoir des rapports harmonieux.
- Sous-actif : vous avez une propension à la vulnérabilité et à l'hyper-sensibilité ; par peur d'être rejeté, déçu ou blessé, vous vous enfermez dans une attitude défensive, qui va souvent de pair avec une cage thoracique « gonflée » trahissant ce blindage protecteur contre douleurs et attaques. Un blocage plus prononcé se signale par de l'indifférence, un « amour » dominateur et contraignant qui pose ses conditions.
- Sur-actif : vous étouffez les gens avec votre « amour », qui a probablement des raisons égoïstes, car truffé d'exigences, de caprices ; des besoins excessifs de critiquer, de posséder, signent au contraire de la froideur et un manque de cœur voire un déséquilibre et une humeur dépressive.

Les pratiques pour ouvrir le chakra du Cœur

Il existe de nombreux exercices pour ouvrir le chakra du Cœur : postures de yoga, affirmations, méditations, respiration... Combinez les pratiques physiques et spirituelles et vous assurerez un bon équilibre de ce centre.

Hatha-yoga

- Les flexions arrière ou cambrures (Cobra, demi-Chameau, Chameau, Poisson), ouvrent la poitrine où se loge le chakra du Cœur : intégrez-les à vos séances de yoga surtout si vous désirez un travail plus ciblé sur votre chakra du Cœur.

La posture du Cobra (Bhujangâsana)

Posture du chameau

La posture du Poisson (Matsyâsana)

Méditation de centrage

Cet exercice porte votre conscience directement à votre Cœur, le centre de votre corps. Utilisez-le à tout moment de la journée, où que vous soyez (au travail, en voiture arrêtée dans un embouteillage, chez vous...), pour entretenir ou retrouver votre sérénité.

- Choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.
- Fermez les yeux.
- Sentez le souffle de votre respiration monter et descendre dans votre corps.
- Placez vos mains sur le cœur.
- Sentez son battement, la force de la vie ; sentez-le pomper le sang vers toutes les parties de votre corps.
- Gardez votre attention centrée sur le cœur et ses pulsations.
- Si votre esprit s'égare, ramenez-le au cœur, le centre de votre nature émotionnelle.
- Respirez lentement et visualisez une lumière ou une flamme au centre du cœur.

- Quelle qu'en soit la manière, reliez-vous à cette étincelle, percevez ce qu'elle signifie pour vous.
- Placez quelques affirmations positives comme « Je me sens bien, je me sens calme, dans le moment présent... »
- Au bout de quelques minutes, expirez complètement.
- Ouvrez les yeux à la fin de l'expiration.

Respiration dans le chakra du Cœur

En cas de stress, de problèmes affectifs ou dans l'urgence, cette respiration permet de vous recentrer rapidement, afin d'avoir une conscience plus élargie face à vos difficultés.

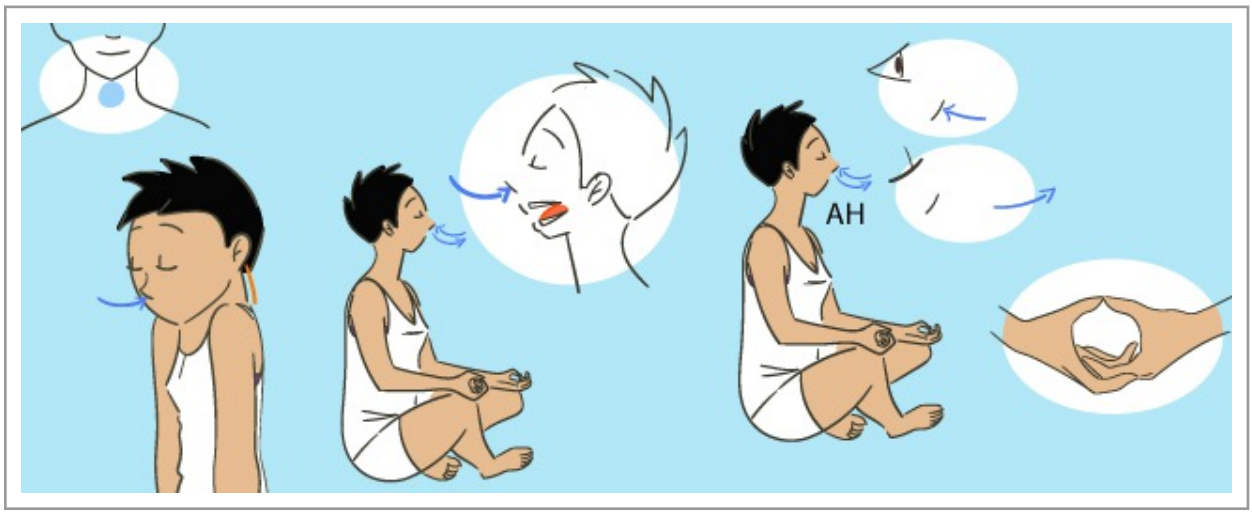
- Prenez 2 ou 3 respirations profondes.
- Sur l'inspiration suivante, imaginez qu'une lumière descendant du ciel et une autre remontant de la terre, se rencontrent à l'endroit où se trouve votre cœur et forment une boule de lumière dorée.
- À l'expiration, qui se fait par le nez, cette boule brillante éclate en inondant tout votre être et le monde environnant.
- Faites ceci jusqu'à ce que vous ayez retrouvé un apaisement. Mais ne dépassez pas 3 répétitions.

> ***Conseil** : il se peut que votre cœur se mette à battre très fort, que vos émotions soient intenses, signe probable qu'un travail plus approfondi sur vous-même doit être entrepris. Si cela vous arrive, arrêtez la respiration dans le chakra du Cœur, qui risque d'avoir des effets contraires à ceux recherchés, et adoptez une respiration abdominale et par le nez, lente et sans contraintes.*

La méditation « ouvrir le chakra du Cœur » avec mudrâ et son

- Vous êtes assis dans une position confortable, jambes croisées.
- Posez la main gauche sur le genou gauche.
- Mettez en contact les bouts du pouce et de l'index de la main droite que vous portez devant la côte la plus basse, doigts vers vous.
- Vous garderez la tenue du mudrâ durant tout l'exercice.
- Concentrez-vous sur le chakra du Cœur (sur la colonne vertébrale, au niveau du cœur).
- Prenez quelques respirations profondes.
- Puis chantez le bijà YAM intérieurement, sur l'expiration.
- Faites ceci aussi longtemps que vous le souhaitez, avec une respiration calme.

5. Ouvrez le 5e chakra, le Centre de la Gorge



Situé à la gorge, au larynx, ce chakra est intimement lié à notre expression personnelle, notre façon de parler, les mimiques, la manière de nous tenir. La couleur bleue lui est traditionnellement attribuée, ainsi que l'Élément Air : travailler la respiration contribue à ouvrir le chakra de la Gorge.

Le centre de la Gorge concerne non seulement notre expression orale (communication verbale), dépendante de la respiration, mais aussi de « l'expression de soi », de notre personnalité profonde. Plus nous sommes épanouis, en exploitant à fond notre potentiel, plus le chakra de la Gorge rayonne.

L'état du centre de la Gorge et ses symptômes

- Ouvert : vous n'avez aucun problème à vous exprimer, vous êtes capable de montrer vos faiblesses comme vos forces. Votre voix pleine et mélodieuse peut faire de vous un artiste. Vous pouvez vous taire et savez écouter les autres ; votre sincérité face à vous-même et à autrui se manifeste à travers votre attitude droite.

- Sous-actif : vous avez tendance à ne pas parler beaucoup car vous avez des difficultés à vous exprimer et êtes probablement introverti. Votre voix est tremblante, avec parfois un enrouement ou un bégaiement, votre langage, grossier ou froid, vos paroles, dépourvues de sens profond. Vous avez des difficultés à réfléchir. Or, ne pas dire la vérité peut bloquer le chakra de la Gorge.

- Sur-actif : vous tendez à parler trop, généralement pour dominer les gens et les garder à distance. À l'occasion, vous êtes un mauvais auditeur, qui veut tout remettre en question et toujours avoir raison. De nature arrogante, vous cherchez querelle et avez tendance à vous immiscer partout.

La respiration pour le centre de la Gorge

Contraction de la gorge et respiration Ujjayi

L'attitude, que vous devriez adopter le plus souvent, qui consiste à maintenir le menton vers le bas et prendre conscience du léger étirement des vertèbres cervicales, empêche les respirations buccales aux mauvais effets. Le Jâlandhara-bandha (« contraction du réseau ») du yoga étire la

nuque et la moelle épinière, ce qui produit des effets subtils sur l'épiphyse (glande pinéale) et l'hypophyse (glande pituitaire) et une détente générale. Il accompagne la respiration « bruyante » appelée Ujjayi.

Pour Ujjayi, voir les FP

Makarâsana : la posture du Crocodile

Ardha-bhujangâsana : la posture du Sphinx

Le chakra de la Gorge est lié à un centre secondaire et méconnu situé à l'arrière de la tête, là où celle-ci est rattachée au corps. Toute l'Énergie entre par l'arrière de la tête. D'une certaine manière, c'est un « pont » qui relie le centre de la Gorge avec les premiers chakras (Centre sacré notamment) et les centres de la tête (Troisième-œil notamment). Ce pont doit toujours rester ouvert afin de permettre à l'Énergie de circuler ; c'est un peu comme l'air que nous respirons.

L'exercice suivant, combinant la contraction de la gorge à un exercice respiratoire, vous permet de retrouver votre équilibre, dans le cas où vous vous sentez à l'étroit dans votre espace personnel, en panne d'idées ou en cas de doutes.

- Expirez en pressant le menton dans la gorge.
- Votre tête fléchit vers l'avant ce qui étire votre nuque. Ressentez cet étirement.
- Comprimez le haut de la cage thoracique et rapprochez les épaules l'une de l'autre vers l'avant.
- La respiration doit devenir ronflante, toujours par le nez.
- Continuez de respirer profondément pendant quelques minutes, en portant continuellement votre attention sur l'arrière de la tête.

> ***Conseil** : travaillez bien avec la respiration, car celle-ci et l'ouverture de l'arrière de la tête vont de pair.*

L'écoute au centre de la Gorge

Vous pouvez ne faire qu'écouter votre « voix intérieure », sans penser à autre chose. D'apparence anodine, cet exercice, qui permet de développer le chakra de la Gorge, vous apprend à vous concentrer, à être à votre propre écoute, et favorise votre créativité. On appelle parfois cette voix intérieure voix « de la Sagesse », ou voix « du Silence » tant elle est fine et subtile. Il n'y a pas de mot pour exprimer ce qu'est cette voix.

- Vous êtes installé confortablement, assis ou allongé, dans un endroit retiré et calme.
- Prenez quelques respirations profondes mais silencieuses.
- En continuant de respirer tranquillement, essayez d'entendre une voix intérieure pendant quelques minutes.
- Les premières fois, vous n'entendrez sûrement rien. N'insistez pas, n'allez pas jusqu'à vous fatiguer et surtout évitez tout crispation.
- En poursuivant l'exercice régulièrement, vous finirez un jour par entendre votre voix intérieure.

La vitalité du centre de la Gorge

Pratiquez des « ah » murmurés utilisés par la technique Alexander.

- Placez le bout de la langue contre les dents du bas, lèvres légèrement écartées.
- Inspirez par le nez et relaxez la mâchoire inférieure pour produire ce son.
- Maintenez la mâchoire détendue.
- Pratiquez 5 fois de suite cet exercice qui aide à relâcher la tension dans le pelvis (le petit bassin, entre hanches et périnée) et le bas du dos, ainsi que dans la gorge.

> ***À noter**. Un fort lien existe entre le **Centre sacré**, qui concerne le sentiment et la création, et le **chakra de la Gorge**, qui concerne l'expression : en relâchant la gorge, vous remplissez d'énergie la région du bas-ventre (sacrum, pelvis)*

Le chant pour le centre de la Gorge

Il y a de nombreuses façons de remplir d'énergie votre chakra de la Gorge. La meilleure et la plus amusante est le chant. Chanter vous met la joie au cœur.

Chanter pour ouvrir le chakra de la Gorge

Cet exercice stimule la gorge et les oreilles. Pratiqué à haute voix, il détend les cordes vocales et contribue à ouvrir le chakra de la Gorge.

- Vous êtes assis dans un lieu confortable où vous ne serez pas dérangé.
- Prenez quelques respirations profondes. Inspirez.
- À l'expiration suivante, commencez avec la voyelle A, prononcée « AH »
- Vous avez les yeux ouverts sur la première moitié de la durée de l'expiration puis fermés sur la seconde.
- Sur une nouvelle expiration, répétez AH plus fort, de la même façon : yeux ouverts puis fermés.
- Conseils
    - À chaque fin d'expiration, notez toute tension au visage, à la mâchoire, à la gorge : le cas échéant, remuez la mâchoire d'un côté, de l'autre, à plusieurs reprises, avant de continuer.
    - Notez toute différence entre les yeux ouverts puis fermés, entre la première émission de la voyelle et la seconde, plus forte.

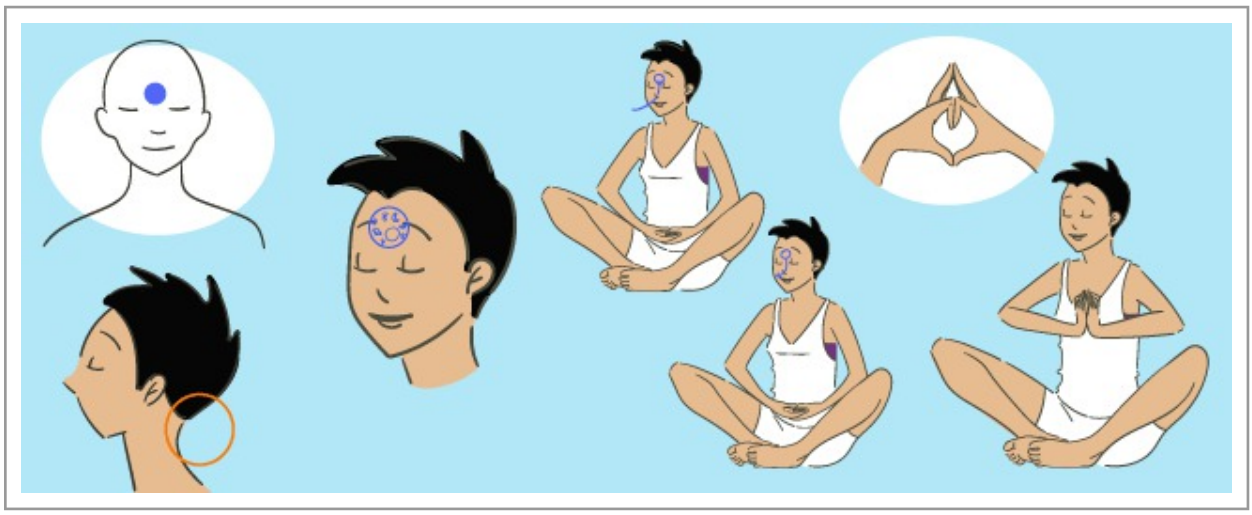
- Continuez avec le son « E », de la même manière que pour le A : yeux ouverts puis fermés, deuxième émission plus forte.
- Puis avec le son « I »
- Puis avec le son « O »
- Puis avec le son « U »
- Lorsque toutes les voyelles ont été prononcées, émettez lentement, dans une expiration yeux ouverts ou fermés, les sons « AH » et « OH » jusqu'à ce qu'ils fusionnent et donnent « OM »
- Notez les endroits de votre corps où ce son résonne : dans le troisième-œil, vers la gorge, dans la région du cœur ?
- À présent, laissez sortir spontanément de votre gorge tous les sons que vous désirez.
- Émettez ces sons jusqu'à ce que votre corps entier bourdonne.
- Si vous avez émis les sons les yeux ouverts, fermez-les à la fin de l'exercice ; si vos yeux étaient fermés, ouvrez-les.
- Restez immobile quelques instants pour interroger votre corps et vos sens : comment vous-sentez-vous après l'exercice ? Les sons de la pièce sont-ils différents à présent ?

> ***Variantes** : utilisez les différentes approches de l'exercice pour chanter, par exemple, votre nom (énoncez les syllabes l'une après l'autre pour terminer avec le nom complet). Servez-vous de différentes façons de chanter une chanson : à haute voix, à voix basse, rapidement, lentement... du moment que cela vient du cœur.*

La méditation « ouvrir le centre de la Gorge » avec mudrâ et son

- Vous êtes assis dans une position confortable.
- Croisez les doigts à l'intérieur des mains, sauf les pouces.
- Mettez les pouces en contact, légèrement relevés au sommet du mudrâ.
- Vous garderez la tenue du mudrâ durant tout l'exercice.
- Concentrez-vous sur le chakra de la Gorge (à la base de la gorge).
- Prenez quelques respirations profondes.
- Puis chantez le bijà HAM intérieurement, sur l'expiration.
- Faites ceci aussi longtemps que vous le souhaitez, avec une respiration calme.

6. Ouvrez le 6e chakra, le Troisième-œil



Ce chakra, situé sur le front entre les sourcils, juste au-dessus de la racine du nez, est connecté avec la glande hypophyse (pituitaire) et l'hypothalamus. La couleur indigo, nuance de bleu foncé intense, lui est en principe attribuée, mais comme elle est méconnue de la plupart des gens, le violet la remplace fréquemment. Les parfums sont également associés au Troisième-œil.

> ***Bon à savoir** : **l'hypophyse** (glande pituitaire) est très importante car, répondant aux stimuli de l'hypothalamus, elle synthétise à son tour grand nombre d'hormones spécifiques, et a une fonction régulatrice des autres glandes. **L'hypothalamus** est une structure du système nerveux central située dans une partie du cerveau constituée d'ensembles de neurones aux diverses fonctions. L'une des fonctions les plus importantes de l'hypothalamus est de réaliser la liaison entre le système nerveux et le système endocrinien, par le biais de l'hypophyse.*

Traditionnellement, le centre subtil appelé Troisième-œil concerne la perspicacité et la visualisation. Siège de l'intuition, il permet l'accès aux courants spirituels, à la télépathie et aux autres perceptions extra-sensorielles.

> ***Bon à savoir** : **l'épiphyse** (glande pinéale), située juste à l'avant du cervelet, près du centre du cerveau, est ce qui reste du **troisième-œil** dont se seraient servis les premiers hommes comme photorécepteur permettant d'ajuster leur rythme circadien. Dire que le Troisième-œil se trouve au-dessus du nez, entre les deux **yeux physiques**, n'est pas tout-à-fait exact, mais il est possible de fixer sa pensée sur cet endroit pour éveiller la faculté de visualisation, parce que **la glande pinéale est reliée spirituellement aux yeux physiques**, dont elle possède en partie les mêmes cellules que leur rétine. Dans la mythologie védique du Yoga, la glande pinéale est associée, tantôt au chakra* Ajna *(Troisième-œil), tantôt au* Sahasrara *(Couronne), au sommet du crâne.*

En rapport direct avec les deux zones de visualisation psychique situées derrière les oreilles et subissant leurs actions, le chakra du Troisième-œil les influence à son tour, en contrôlant les têtes des « serpents d'énergie » qui montent du premier chakra (Racine), exerçant sur elles des vertus modératrices.

L'état du chakra du Troisième-œil et ses symptômes

- Ouvert : vous avez une bonne intuition. Vous avez tendance à rêver éveillé (attention ! dans le bon sens du terme).
- Sous-actif : vous n'êtes pas doué pour penser par vous-même et avez tendance à vous fier aux opinions d'autorités. Votre pensée peut être rigide et trop fondée sur la croyance. Une vie sans but, des activités réduites, des pertes de mémoire et des confusions, sont souvent en relation avec un sous-fonctionnement du Troisième-œil.
- Sur-actif : un surplus d'énergie s'extériorise par du fanatisme, de l'égocentrisme, de l'arrogance, une cérébralité excessive. Vous pouvez vivre à l'excès dans un monde d'imagination, et, dans les cas extrêmes, des hallucinations sont possibles.

La vision avec le chakra du Troisième-œil

Manifestations oculaires

Le « myope mental » est aveugle aux réalités et possibilités échappant au champ de son regard. Ne prêtant attention qu'aux problèmes immédiats, il néglige de former des plans, remet toujours ses projets à plus tard. Le « presbyte mental » ne voit pas les occasions sous ses yeux ou à portée de main. Rêveur, il dirige ses regards sur l'avenir sans tenir compte du présent. Il veut prendre son départ du sommet de la colline, plutôt que d'y monter pas à pas, mais il n'a pas encore compris que le seul travail qu'on fait de haut en bas est de creuser un trou !

Si nous « voyons clairement notre vie à travers notre œil spirituel », des troubles visuels physiques accompagnent fréquemment un dysfonctionnement du chakra du Troisième-œil. Ainsi, par exemple, difficulté à voir les objets proches, la presbytie représente la crainte de voir ce qui est présent ou dans un très proche avenir. Touchant principalement les personnes âgées, elle est étonnamment similaire à la mémoire qui suit le même processus chez ces personnes, qui se souviennent de moins en moins des choses récentes mais de plus en plus clairement des choses lointaines.

Intuition

Ce que vous voyez est toujours une interprétation de votre esprit. Vous devez entraîner ce dernier pour vous reconnecter à votre intuition et la développer. Nombre d'exercices vous y aident.

Se concentrer sur l'arrière de la tête

Avec cet exercice, peu à peu, vos rêves deviendront plus clairs et, pendant la journée, vous devinerez certains événements impossibles de prévoir auparavant.

- Chaque soir à l'heure du coucher fixez votre attention sur l'occiput (os crânien derrière la tête), sur le cervelet et la glande pinéale (l'épiphyse).
- Pendant quelques secondes, essayez de ressentir comme des étincelles.
- Arrêtez-vous dès que vous sentez cette tension, comme si vous aviez touché un point névralgique qui fait vibrer votre corps.

> ***Conseil important** : les premières fois, surtout, ne prolongez pas l'exercice ; restez très prudent.*

Développer le troisième-œil

Cet exercice éveille votre vision spirituelle.

- Imaginez, qu'avec votre « œil intérieur », vous voyez la terre, le ciel, l'espace, avec les créatures innombrables qui l'habitent.
- Regardez simplement, comme avec vos yeux physiques.
- Faites ainsi quelques minutes, sans dépasser la fatigue due à une éventuelle tension.

Trouver une solution

Pour parvenir à trouver LA solution à l'un de vos problèmes. Cet exercice, surtout si vous en obtenez les premières fois des résultats positifs, même timides, a pour autre avantage de vous donner plus de confiance en vous pour vous aider à affronter les peines et adversités de la vie.

- Allez « voir » à l'intérieur de votre vous-même profond et interrogez-le.
- Faites cet exercice plusieurs fois par jour pendant quelques instants : ne vous acharnez pas en optant sur une longue séance, qui aurait pour effet néfaste la fatigue ou le découragement.
- La solution finira par vous venir d'une façon ou d'une autre (rêve, pensée...)

La respiration pour le chakra du Troisième-œil

La respiration dite « yoguini » est une respiration bruyante qui se caractérise par un son ressemblant au bourdonnement d'abeilles. Elle se distingue de la respiration Ujjayi, autre respiration bruyante, dans laquelle vous faites passer l'air dans la gorge (chakra Vishuddha) en l'y contraignant (Jâlandhara-bandha). Dans la respiration yoguini, vous ne faites pas passer l'air par la gorge, mais, mentalement, des narines directement vers le Troisième-œil (chakra Ajna). Cette particularité confère à la respiration yoguini un pouvoir sur le troisième-œil, développant clairvoyance et volonté, en relation physique avec l'hypophyse (glande pituitaire).

- Vous êtes assis confortablement.
- Prenez 2-3 respirations profondes.
- À l'inspiration suivante, par les narines, conduisez l'air par la pensée, de vos fosses nasales à l'emplacement du Troisième-œil, sur le compte de 6, par exemple.

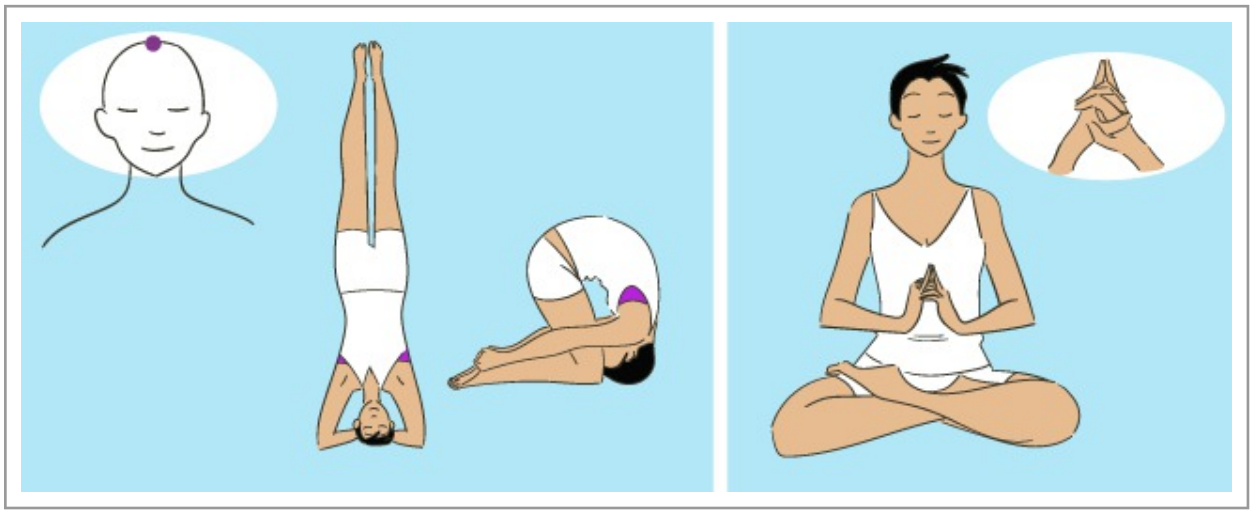
- Faites une rétention poumons pleins de même durée que l'inspiration, soit 6 selon l'exemple (facultatif).
- À l'expiration, de durée double de l'inspiration, soit 12 selon l'exemple, faites prendre le chemin inverse à l'air, soit du Troisième-œil aux narines, en descendant le long des fosses nasales.
- Pas de rétention poumons vides.
- Faites cet exercice respiratoire 6-7 fois.

> ***Conseils*** *: apportez une attention particulière sur la qualité sonore qui doit être la même pour l'inspiration et l'expiration. Comme pour la respiration Ujjayi, ce son doit être très léger sinon vous risquez de ressentir très rapidement une fatigue.*

La méditation « ouvrir le chakra du Troisième-œil » avec mudrâ et son

- Vous êtes assis dans une position confortable.
- Mettez vos mains devant la partie la plus basse de votre poitrine.
- Les majeurs sont tendus vers le haut et leurs bouts se touchent.
- Les autres doigts sont repliés et se touchent au niveau de la 2e phalange.
- Les pouces sont dirigés vers vous et leurs bouts se touchent.
- Vous garderez la tenue du mudrâ (kalesvara mudrâ) durant tout l'exercice.
- Concentrez-vous sur le chakra du Troisième-œil (sur le front entre les sourcils).
- Prenez quelques respirations profondes.
- Puis chantez le bijà OM (ou AUM) intérieurement, sur l'expiration.
- Faites ceci aussi longtemps que vous le souhaitez, avec une respiration calme.

7. Ouvrez le 7e chakra, la Couronne



Situé au sommet de la tête (la Couronne), le chakra de la Couronne établit une connexion avec la glande épiphyse (pinéale) et notre guide spirituel. La couleur violette, celle de la méditation et du don de soi, lui est habituellement attribuée, mais on trouve également le blanc, qui est une synthèse de toutes les couleurs.

Le chakra de la Couronne concerne la sagesse et le sentiment d'unité avec le monde. Sa signification principale est sa faculté de recevoir les puissantes énergies spirituelles. Nous prenons conscience, à son niveau « couronnant » l'action de tous les autres chakras, de la concentration sur

l'essentiel, de la disparition des limitations et de l'union avec notre nature profonde : le chakra coronal est considéré comme le siège de l'accomplissement suprême de l'homme.

Représenté flottant au-dessus de la tête dans quelques textes anciens, ou par l'auréole des saints dans les imageries populaires chrétiennes, ce centre énergétique échappe au corps physique et n'est donc pas à proprement parler un chakra. Il constitue néanmoins le point culminant de l'évolution des premiers centres. La Couronne est en correspondance avec le premier chakra (Racine), base fondamentale de l'équilibre du corps et de l'esprit en rapport avec la faculté d'atteindre les buts que nous nous sommes fixés.

L'état du chakra du chakra de la Couronne et ses symptômes

- Ouvert : vous êtes sans préjugés et conscient du monde, de vous-même.
- Sous-actif : vous n'êtes pas très conscient de la spiritualité et votre pensée est probablement assez rigide. Il y a un manque de joie de vivre, de décision, de réalisation concrète.
- Sur-actif : vous intellectualisez trop les choses et pouvez être intoxiqué à la spiritualité. Frustré de ne pouvoir gérer correctement ces énergies, votre état mental devient dépressif et imprévisible. Vous tentez de refouler ces impressions pénibles dans un surcroît d'activités pour prouver que vous êtes indispensable. Vous ignorez probablement vos besoins corporels et êtes sujet aux très forts maux de tête ; il n'est pas rare de tomber malade et être contraint au repos.

Le développement du chakra de la Couronne

Le chakra de la Couronne peut être comparé à un appareil téléphonique par le moyen duquel nous nous lions avec le spirituel, le Divin ou avec Dieu pour les croyants. Quand nous élevons ainsi notre pensée, ce centre se réveille.

Il n'y a pas d'exercice dédié pour ouvrir le chakra de la Couronne, si ce n'est la méditation, puisque du travail sur les autres centres, s'il est bien entrepris, découle naturellement son ouverture.

- Vous pouvez toutefois stimuler la Couronne de temps à autre, en tapotant à plusieurs reprises du bout des doigts le haut de votre crâne, dans un mouvement d'aspersion (les doigts joints au départ s'ouvrent arrivés sur le crâne).

Trop souvent, après une méditation, vous reprenez aussitôt votre activité, sans respecter quelques instants de silence. Dans ce cas, vous ne pouvez assimiler ce que vous avez ressenti, ni faire un bilan du vécu de votre méditation, ce qui retire beaucoup aux bienfaits de l'exercice. Après une séance de yoga, il est de règle de faire une relaxation finale destinée à permettre « l'intégration » des postures de que vous venez de vivre. Il en va de même avec la méditation.

- Ainsi, après chaque méditation ou recueillement, restez un certain temps en silence et en état de réceptivité.

L'accès à la spiritualité se travaille très régulièrement sur le long terme.

- Pour développer la Couronne, faites chaque jour à la même heure une courte méditation, une prière.

Comment méditer

Le hatha-yoga pour le chakra de la Couronne

- Toutes les postures mettant le haut du crâne en contact avec le sol, les postures inversées (Poirier ou Posture sur la Tête Sirsâsana, Trépied ou posture sur le Crâne Kapalâsana, Clown Sir-bakâsana), ainsi que la posture du Lièvre (Sasangâsana), sont indiquées pour stimuler la Couronne, exerçant sur celle-ci une sorte de massage.
- Les postures semi-inversées (Chien tête en bas Adho-mukha-svanâsana, par exemple) et les révulsions oculaires (drishti) sont aussi intéressantes pour ouvrir le chakra de la Couronne.

Sir-bakâsana : la posture du Clown

Natarajâsana : la posture du Danseur

La méditation « ouvrir le chakra de la Couronne » avec mudrâ et son

- Vous êtes assis dans une position confortable, jambes croisées. S'il vous est accessible, le Lotus est particulièrement indiqué.
- Mettez vos mains devant l'estomac.
- Laissez les annulaires se diriger vers le haut ; leurs bouts se touchent.
- Croisez les autres doigts ; le pouce droit se place sur le gauche.
- Vous garderez la tenue du mudrâ durant tout l'exercice.
- Concentrez-vous sur le chakra de la Couronne (au-dessus de la tête).
- Prenez quelques respirations profondes.
- Puis chantez le bijà NG intérieurement, sur l'expiration.
- Faites ainsi quelques respirations calmes.
- Changez le croisement des jambes puis refaites le même nombre de respirations.

> ***Conseil important*** *: n'effectuez pas la méditation pour ouvrir le chakra de la Couronne tant que vous n'avez pas un puissant Chakra-Racine (premier chakra). Vous devez avant tout avoir une base solide.*

Posture du Lotus

8. Ouvrez vos 7 chakras

Selon la philosophie de l'Inde et des yogis, les chakras, du premier au dernier, représentent les étapes de l'évolution de l'être humain, tant physique, que sociale et spirituelle. Ils racontent en quelque sorte une histoire, celle de notre croissance.

Il est donc recommandé, si vous voulez ouvrir l'ensemble de vos chakras, de commencer par la « base », le Chakra-Racine, et de ne négliger ni sauter une étape (soit un chakra) :

- Exécutez à la suite chacun des derniers exercices de chaque étape : « ouvrir le chakra... » avec mudrâ et son, en commençant toujours par le premier centre, le Chakra-Racine.

Vous pouvez cependant ne travailler que sur un chakra précis, ou deux, selon le besoin :

- Le soir, lors d'une pause, par manque de temps ou tout simplement si vous voulez une action rafraîchissante et légère, ou désirez régler un problème appartenant à la sphère de ce chakra.

Les variantes sont infinies.

L'équilibre rapide de vos 7 chakras

Cet exercice vous donne plus d'énergie et vous rend plus intuitif, dans un état de calme et de bien-être.

- Vous êtes dans une assise confortable.
- Inspirez en portant l'attention sur le dessus de votre tête.
- Expirez en portant l'attention sur votre nombril.
- Faites cette petite méditation pendant une minute.

Le hatha-yoga pour les 7 chakras

- En hatha-yoga, il est intéressant de savoir que Chandelle et Charrue sont des postures « polyvalentes » qui s'adressent à tous les chakras.

- Comment méditer

© Fine Media, 2016
Ooreka est est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact