

# 1er CHAKRA - Muladhara (je suis)

**Mot clé :** Je suis

**Représentation :** Lotus 4 pétales

**Non Sanskrit :** Maludhara

**Nom usuel :** Chakra Racine

**Emplacement :** Sous le périnée

**Fonctions :** Enracinement, survie, sécurité, bien-être, santé, abondance, famille, vie physique

**Mantra :** Lam

**Couleur :** Rouge, noir

**Organes :** Colonne vertébrale, os, jambes, pieds, sang

**Arômes :** Cannelle, cèdre, girofle, musc, myrrhe, patchouli, tea tree

**Astrologie :** Saturne

**Élément :** Terre

**Métal :** Plomb

**Note :** Do

**Sens :** Odorat

Le premier chakra, appelé Racine est situé au niveau du coccyx.

Il est relié aux énergies telluriques et souligne notre capacité à nous ancrer dans 'ici et maintenant'.

Cette toute première porte est celle qui nous relie à l'énergie primordiale de la terre. Centre de notre ancrage, de notre sens des réalités et de notre organisation, le chakra de la base est également celui qui nous permet d'agir avec force et courage, de nous engager et de tenir parole.

En somme c'est de ce chakra que vient notre stabilité personnelle, ainsi que notre sentiment de sécurité.

Dans un travail de développement personnel, le chakra de la base permet également l'introspection pure, celle qui nous amène à séparer ce qui appartient pleinement à notre être des influences extérieures.

Mais encore... il est siège de la Kundalini désignée comme 'énergie vitale' ou 'énergie divine'. Ce chakra nous relie à la terre et au monde physique. A travers lui, on peut être bien dans son corps ou pas. Il représente également l'argent, la sécurité, tout ce

qui touche au matériel.

Un chakra Racine équilibré permet de rester ancré et d'avancer dans la vie. Il confère vitalité, sentiment de bien être, volonté et confiance en soi.

Sur-développé : il entraîne des tendances aux excès de plaisirs physiques et matériels.

Sous-développé : il engendre un manque de combativité, de dynamisme et une tendance à fuir la réalité.



## 2ème CHAKRA - Svadhishthana (je sens)

**Mot clé** : Je sens

**Représentation** : Lotus 6 pétales

**Non Sanskrit** : Swadhishthana

**Nom usuel** : Chakra Sacré

**Emplacement** : Au dessus de l'os pubien

**Fonctions** : Émotions, sexualité, désirs, vitalité, relations avec le travail et l'argent, liens avec les autres

**Mantra** : Vam

**Couleur** : Orange

**Organes** : Ovaires et testicules, reins, vessie, appareils urinaires

**Arômes** : Jasmin, lavande, santal, ylang-ylang

**Astrologie** : Jupiter, Lune

**Élément** : Eau

**Métal** : Étain

**Note** : Ré

**Sens** : Gout

Le deuxième chakra, appelé Sacré ou Hara est situé au niveau du ventre, entre la cinquième vertèbre lombaire et la première vertèbre sacrée.

Il est le centre de gravité du corps humain, celui des émotions et des sensations.

Il représente la sensibilité, la sensualité, la nourriture et l'assimilation.

Célébration de la vie, le chakra sacré régit l'énergie vitale en nous.

Il est la lors de nos premiers émerveillements, lors des bonheurs d'un instant. C'est un chakra que nous sollicitons lorsque la force de vie se fait plus terne en nous.

Il nous ouvre la vie, aux joies, aux plaisirs, nous autorise à être heure et a le rester. Le chakra sacré est également d'une grande aide pour toutes les situations ou la vie s'enfuit ou peine a venir, qu'il s'agisse de difficultés à avoir un enfant ou de luter face a la maladie ou la dépression.

Mais encore... il est le centre de l'énergie sexuel, de la reproduction, du pouvoir dans les rapports humains et les relations avec autrui. Le chakra sacré va mettre en relation avec tout ce qui est en rapport avec la sexualité, le travail et le désir matériel.

Un chakra Sacré équilibré met en contact avec les émotions et énergisant tous les secteurs de la vie.

Sur-développé : il entraîne des tendances à la boulimie sexuelle, de l'agressivité et une ambition excessive.

Sous-développé : il engendre des blocages sexuels, la timidité et un repli sur soi.



## 3ème CHAKRA - Manipura (je veux)

**Mot clé** : Je veux

**Représentation** : Lotus 10 pétales

**Non Sanskrit** : Manipura

**Nom usuel** : Chakra Plexus solaire

**Emplacement** : Au dessous de la pointe du sternum

**Fonctions** : Force, assurance, estime de soi, confiance, force de caractère

**Mantra** : Ram

**Couleur** : Jaune

**Organes** : Foie, estomac, articulations, muscles

**Arômes** : Cannelle, lavande, néroli, romarin

**Astrologie** : Mars, Soleil

**Élément : Feu**

**Métal : Fer**

**Note : Mi**

**Sens : Vue**

Ce chakra est le centre de distribution de l'énergie dans l'être humain.

Étroitement lié au plan mental, il représente la pensée rationnelle.

Cette porte est celle de notre positionnement au sein du groupe et des humains qui nous entourent.

C'est la sphère de notre positionnement social qui régit le rapport au pouvoir et à la hiérarchie.

Les excès de ce chakra conduisent aux complexes de supériorité, ses manques au sentiment d'infériorité.

Seul l'équilibre de cette porte nous permet de trouver la place qui nous épanouit et de la préserver.

Mais encore... il est le centre de distribution de l'énergie physique et est associé à l'égo et au corps mental. Le chakra du Plexus solaire confère l'estime de soi et enseigne les leçons ayant trait à la personnalité. Il favorise la prise en main des situations et le courage de prendre des risques.

Un chakra Plexus solaire équilibré confère joie, spontanéité, goût pour l'activité physique et le respect de soi et des autres.

Sur-développé : il entraîne la volonté de toujours avoir raison, de tout contrôler et la recherche de l'estime à tout prix.

Sous-développé : il engendre un manque de combativité, un manque de personnalité et une soumission.



**4ème CHAKRA - Anahata (j'aime)**

**Mot clé :** J'aime

**Représentation :** Lotus 12 pétales

**Non Sanskrit :** Anahata

**Nom usuel :** Chakra du Cœur

**Emplacement :** Au milieu de la poitrine

**Fonctions :** Amour, sécurité, confiance, relations, compassion, harmonie, pardon

**Mantra :** Yam

**Couleur :** Vert et Rose

**Organes :** Cœur, poumons, système circulatoire, épaules, bras

**Arômes :** Benjoin, lavande, patchouli, rose

**Astrologie :** Vénus

**Élément :** Air

**Métal :** Cuivre

**Note :** Fa

**Sens :** Le toucher

C'est le centre de l'amour inconditionnel, où l'on accepte l'amour de soi et des autres. Centre de nos émotions, le chakra du cœur permet tant de les laisser s'exprimer que de leur donner un cadre afin de rester stables face aux obligations de la vie. C'est également une porte d'une importance capitale dans notre rapport aux autres et dans la bienveillance et l'attachement que nous leurs témoignons, parfois avec équilibre, parfois avec excès (jalousie, possessivité). Spirituellement c'est par le chakra du cœur que nous vient l'inspiration de l'amour universel.

Il nous nourrit alors des idéaux de compassion et d'espoir les plus élevés.

Mais encore... il est le centre des sentiments nobles et d'équilibre car il fait le lien entre les trois chakras du dessous concernant le plan physique et les trois du dessus en rapport avec le plan spirituel.

Le chakra du Cœur a pour mission d'apporter amour, pardon et compassion. Un chakra cœur équilibré met en contact avec ses sentiments et permet d'être ouvert et amical.

Sur-développé : il entraîne une tendance de générosité excessive dans le but de

reconnaissance en retour.

Sous-développé : il engendre une incapacité à aimer, à manifester son amour par peur de rejet et fait se replier sur soi.



## 5ème CHAKRA - Vishuddha (je m'exprime)

**Mot clé** : Je m'exprime

**Représentation** : Lotus 16 pétales

**Non Sanskrit** : Vishuddha

**Nom usuel** : Chakra de la Gorge

**Emplacement** : Au creux de la gorge

**Fonctions** : Communication, expression, responsabilité, liberté, choix, volonté, création

**Mantra** : Ham

**Couleur** : Bleu clair

**Organes** : Bouche, gorge, oreilles, vertèbres cervicales, épaules

**Arômes** : Eucalyptus, lavande, myrrhe, romarin

**Astrologie** : Mercure

**Élément** : Ether

**Métal** : Mercure

**Note** : Sol

**Sens** : Ouïe

Ce chakra est le centre de la communication et de l'expression de soi, en même temps que le lieu de la réception et de l'écoute extérieure.

Il nous permet de comprendre et d'être compris.

Toutes les formes d'expression ou de passation de message sont régies par ce chakra, qu'il s'agisse de message oral, écrit, passant par l'image ou encore par l'allégorie.

C'est un chakra qui s'épanouit lorsque nous sommes compris, lorsque nos mots sont bien choisis et qui se noue avec les non dits et les conflits.

Mais encore... il est le centre de la communication, de l'expression de soi et de la créativité.

Ce chakra est intimement lié à notre expression personnelle et enseigne l'extériorisation de la personnalité.

Un chakra de la Gorge équilibré permet d'évoluer dans le monde avec assurance et sérénité.

Sur-développé : il entraîne une tendance à passionner les débats avec excès, à l'arrogance et à l'autosatisfaction.

Sous-développé : il engendre un manque d'assurance et doute sur ses capacités.



## 6ème CHAKRA - Ajna (je vois)

**Mot clé** : Je vois

**Représentation** : Lotus 96 pétales

**Non Sanskrit** : Ajna

**Nom usuel** : Chakra du Frontal ou 3ème Oeil

**Emplacement** : Sur le front entre les deux sourcils

**Fonctions** : Esprit, idées, facultés psychiques, capacités intellectuelles, équilibre intérieur

**Mantra** : Om

**Couleur** : Bleu indigo

**Organes** : Cerveau, nez, sinus, oreilles internes

**Arômes** : Cèdre, Lavande, Menthe poivrée, Romarin

**Astrologie** : Lune et Soleil

**Élément** : Son

**Métal** : Argent

**Note** : La

**Sens** : Intuition

C'est le centre de la vision créatrice.

Ce chakra permet la connaissance de soi, de son être intérieur.

Cette porte énergétique dispose de plusieurs facettes.  
Premièrement, c'est le centre de l'intellect et de la réflexion, la mémoire, l'analyse et la synthèse, mais aussi la contemplation du monde et la philosophie sont associées à ce chakra.

C'est également la porte qui régit nos sens et notre sensibilité au monde.  
L'intuition, la clairvoyance et la sensibilité énergétique sont intrinsèquement liées à nos sens et par la même sont également liées à ce chakra.

Mais encore... il est le centre de la transmission de l'intuition aux chakras inférieurs.  
Le rôle de ce chakra est d'ouvrir l'esprit pour parvenir à la sagesse à travers les expériences de la vie.

Un chakra Frontal équilibré permet une meilleure intuition et améliore la clairvoyance.

Sur-développé : il entraîne une tendance au mépris des autres et à la certitude de détenir la vérité.

Sous-développé : il engendre une carence en intuition et un esprit rationnel à l'excès.



## 7ème CHAKRA - Sahasrara (je sais)

**Mot clé** : Je sais

**Représentation** : Lotus 1000 pétales

**Non Sanskrit** : Sahasrara

**Nom usuel** : Chakra Coronal

**Emplacement** : Au sommet de la tête sous la fontanelle

**Fonctions** : Spiritualité, conscience, esprit de synthèse, inspiration, dévotion

**Mantra** : Ham so

**Couleur** : Blanc et Violet

**Organes** : Cerveau, cortex

**Arômes** : Encens oliban et pontifical

**Astrologie** : Cosmos

**Élément** : Lumière

**Métal : Or**

**Note : Si**

**Sens : Connexion**

C'est le centre de la connaissance spirituelle, de notre connexion au divin.

Il est relié aux énergies cosmiques.

Le chakra du sommet contient en lui tous les principes de la vie humaine comme le blanc contient toutes les couleurs.

Il permet ainsi de nous connecter à l'infini, à ce qui nous dépasse en tant qu'être de chair et d'os.

Le blanc est aussi une couleur de vulnérabilité, puisque toute ouverture est à double sens.

En nous ouvrant au monde nous laissons aussi une voie d'accès à nos failles.

Mais encore... il est le centre de connexion avec l'univers et le monde invisible.

Le chakra Coronal permet d'élever la conscience, la spiritualité et de discerner le bon du mauvais.

Un chakra Coronal équilibré permet un accès total à l'inconscient et au subconscient.

Sur-développé : il entraîne une tendance à la frustration.

Sous-développé : il engendre de l'indécision.