

HARMONISATION DES CHAKRAS



MANDALASHOP

Préambule

L'harmonisation des chakras est une pratique ancienne issue de diverses traditions spirituelles et énergétiques, notamment celles de l'Inde et du Tibet. Les chakras, littéralement « roues » en sanskrit, sont des centres énergétiques situés le long de la colonne vertébrale, chacun correspondant à des aspects spécifiques de notre corps physique, mental, émotionnel et spirituel. L'équilibre de ces centres est essentiel pour notre bien-être global.

Dans notre monde moderne, où le stress, les préoccupations quotidiennes et les influences extérieures perturbent fréquemment notre équilibre intérieur, l'importance de maintenir une harmonie entre nos énergies corporelles et spirituelles est plus grande que jamais. L'harmonisation des chakras propose un chemin vers cet équilibre, en aidant à débloquer les énergies stagnantes, à revitaliser les chakras affaiblis, et à harmoniser l'ensemble de notre être.

Ce guide vous invite à plonger profondément dans la compréhension des 7 chakras principaux, à découvrir des techniques variées pour les harmoniser, et à explorer l'utilisation de la géométrie sacrée comme outil puissant pour renforcer cette harmonisation. Que vous soyez novice ou expérimenté dans le domaine de l'énergie subtile, cet e-book a pour objectif de vous fournir des connaissances claires et des pratiques accessibles pour intégrer l'équilibre des chakras dans votre vie quotidienne.

L'harmonisation des chakras n'est pas seulement une pratique spirituelle, mais aussi un outil pratique pour améliorer votre santé physique, émotionnelle et mentale. Au fur et à mesure que vous progressez dans ce guide, vous apprendrez non seulement à identifier les déséquilibres énergétiques, mais aussi à les corriger, en utilisant une variété de techniques adaptées à vos besoins personnels. Vous découvrirez également comment la géométrie sacrée, avec des symboles tels que la Fleur de Vie ou le Cube de Métatron, peut être un puissant allié dans votre quête d'harmonie intérieure.

En comprenant et en harmonisant vos chakras, vous pouvez transformer votre vie, développer une plus grande conscience de vous-même, et accéder à une source de paix intérieure durable. Ce guide est votre compagnon sur ce chemin, offrant une approche holistique pour équilibrer votre énergie, revitaliser votre esprit, et aligner votre corps avec les fréquences élevées de l'univers.

Les Chakras : qu'est ce que c'est ?

Nous ne sommes pas seulement des corps physiques, car autour de nous se trouve un champ d'énergie. Ce champ d'énergie subtile interagit avec notre corps physique en circulant à travers des spirales d'énergie concentrées. Dans la pratique du yoga, ces centres d'énergie en spirale sont connus sous le nom de chakras, un mot sanskrit signifiant "roues de lumière".

Les chakras sont des vortex d'énergie qui existent en chacun de nous. Ils sont répartis le long de notre colonne vertébrale. Ces vortex énergétiques transportent l'énergie de l'univers qui vous entoure vers votre aura et votre corps, ainsi qu'entre le corps physique et les couches de votre aura. Vous pouvez considérer votre système de chakras comme semblable à une circulation sanguine spirituelle.

Il existe sept chakras principaux (plus un certain nombre de plus petits) qui interagissent avec les glandes endocrines et le système lymphatique sans conduits du corps en se nourrissant de bonne énergie et en éliminant l'énergie indésirable. Il est d'une importance vitale pour votre santé générale et pour la prévention des maladies que vous nourrissiez les chakras de la bonne manière.

En comprenant leur rôle et leur fonctionnement, vous pouvez non seulement améliorer votre santé globale, mais aussi favoriser un équilibre mental et émotionnel.



Les 7 Chakras en bref

1er Chakra, Racine (couleur rouge): Il gouverne l'ancrage, la survie, la sécurité, la stabilité, la protection et le sentiment de sécurité, la connexion avec le monde physique et le corps.

2ème Chakra, Sacré (couleur orange) : Il gouverne le centre émotionnel du système énergétique, la créativité, l'énergie sexuelle. Ce chakra en subira un coup dur avec des sentiments de culpabilité, de honte, de chagrin et de colère.

3ème Chakra, Plexus Solaire (couleur jaune) : Il gouverne le pouvoir personnel, la volonté, l'énergie personnelle, l'autorité, le métabolisme et la maîtrise du désir.

4ème Chakra, Cœur (couleur vert/rose) : Il gouverne l'amour inconditionnel de soi et des autres, le pardon, la compassion, le don et la réception.

5ème Chakra, Gorge (couleur bleue) : Il gouverne la vraie communication, dire votre vérité, l'expression créative.

6ème Chakra, Troisième Œil (couleur indigo) : Il gouverne l'intuition, l'imagination, la conscience et la concentration.

7ème Chakra, Couronne (couleur violet/blanc) : Il gouverne la connexion spirituelle, la sagesse divine et la compréhension.



Comment savoir si un chakra est bloqué ?

Savoir si vos chakras sont bloqués peut nécessiter une certaine introspection et une attention à vos sentiments, à vos émotions, à vos pensées et à vos sensations physiques. Des émotions négatives, telles que l'anxiété, la colère, la rigidité mentale ou la dévalorisation de soi, peuvent générer des blocages.

Voici quelques signes qui pourraient indiquer des blocages ou des déséquilibres au niveau des chakras :

1. Chakra Racine (Muladhara) :

Lorsque le chakra racine n'est pas en harmonie, il existe une incapacité à faire confiance à la nature. Nous nous sentons également sans fondement, déconnectés de la Terre Mère. Nous avons des problèmes liés à notre identité ou aux blessures familiales. Nous sommes dans la peur et nous ne sentons pas en sécurité en sachant que nos besoins les plus fondamentaux et primordiaux sont satisfaits (comme la nourriture, un abri, des vêtements et de l'amour).

2. Chakra Sacré (Swadhisthana) :

Nous avons du mal à exprimer nos sentiments (ou en sommes coupés), sommes déconnectés du plaisir et retenons une colère non traitée. Nous nous sentons étouffés dans notre créativité et irrités de ne pas pouvoir donner naissance à nos idées dans le monde. Nous pouvons également avoir des problèmes relationnels (platoniques et romantiques), des problèmes de reproduction ou nous sentir instables ou malsains face à certains aspects de notre sexualité. Il y aura aussi des sentiments de honte. Nous pouvons également avoir des problèmes liés à l'argent et à l'abondance, soit en mettant trop l'accent sur l'obtention de biens matériels, soit en ne possédant pas du tout notre abondance.

3. Chakra du Plexus Solaire (Manipura) :

Nous avons un besoin de domination et de contrôle, un grand besoin de prestige et de préservation des apparences, et nous opérons dans le monde avec un profond sentiment d'inadéquation. Bref, nous ne nous respectons pas, et pouvons même manifester de la haine envers nous-mêmes. Nous pouvons céder notre pouvoir aux autres, nous laissant sans identité.

Comment savoir si un chakra est bloqué ?

4. Chakra du Cœur (Anahata) :

Nous sommes déconnectés de nous-mêmes, avons du mal à nous aimer ou à donner de l'amour à partir d'un lieu authentique, ne nous sentons pas méritants d'amour (et avons donc du mal à recevoir de l'amour), sommes déconnectés de qui nous sommes et développons une dépression (en raison d'un manque de connexion à soi).

5. Chakra de la Gorge (Vishuddha) :

Nous avons du mal à dire notre vérité ou à nous exprimer, nous nous sentons réduits au silence et jugés pour ce que nous disons, nous nous sentons déconnectés de qui nous sommes et déconnectés de notre volonté de vivre.

6. Chakra du Troisième Œil (Ajna) :

Nous nous concentrons uniquement sur notre intellect et rejetons tous les aspects spirituels de nous-mêmes. Nous ne faisons pas confiance (et n'en sommes pas conscients) à notre intuition, ne sommes capables de voir que la réalité physique de la vie et avons beaucoup de peur à l'égard de notre sagesse intérieure.

7. Chakra Couronne (Sahasrara) :

Nous nous sentons totalement déconnectés du Divin. Nous pouvons même être en colère contre Dieu. Nous avons du mal à faire confiance à notre chemin et à notre vie en général. Nous nous sentons déprimés, seuls, insatisfaits de la vie et incapables d'abandonner l'anxiété et la peur.

Si vous ressentez un ou plusieurs de ces signes, cela pourrait indiquer que vos chakras sont déséquilibrés ou bloqués. Il est important de noter que ces signes peuvent être dus à d'autres facteurs, il est donc recommandé de consulter un professionnel de la santé ou un praticien expérimenté en guérison énergétique pour obtenir un diagnostic précis.

Certains praticiens utilisent par exemple nos tapis harmonisant pour rééquilibrer les chakras. Il suffit de vous placer sur le tapis quelques minutes, ou bien le temps qu'il vous semble nécessaire.

Vos chakras sont-ils alignés ou non ?

Savoir si vos chakras sont alignés ou non peut être quelque chose de subjectif. Pour autant, vous trouverez dans les pages suivantes les caractéristiques principales d'un chakra équilibré, hyperactif ou sous-actif.

- Actif / équilibré : Le chakra fonctionne comme prévu, montrant un apport et une sortie d'énergie sains. La personne concernée sera normalement en forme et en bonne santé. Différentes parties de leur champ énergétique – les corps émotionnel, mental et spirituel – seront également vibrantes.
- Sous-actif: Le chakra particulier a besoin d'un certain type de stimulation, peut-être pour faire face à des conditions défavorables dans le corps physique ou dans le champ énergétique.
- Hyperactif: Le chakra est sur-stimulé, peut-être parce qu'il tente d'éliminer les déséquilibres du corps physique.



Chakra couronne



Couleur: Violet

Localisation: Haut de la tête

Organes et glandes associés: Cerveau, système nerveux, glande pituitaire

Équilibré : joie, connecté à la source tout en étant conscient de son individualité, sage et compatissant.

Hyperactif : accro à la spiritualité, besoin d'attention, besoin d'être populaire, imagination trop érotique.

Sous-actif : incompris, ne peut pas s'amuser, ignore ou nie son lien spirituel.



Chakra du troisième œil



Couleur: Indigo

Localisation: Au-dessus des yeux, centre du front

Organes et glandes associés: Glande pinéale, yeux, nez, oreilles, système squelettique

Équilibré : intuitif, charismatique, sait méditer, connaît son objectif, considéré comme sage.

Hyperactif : perdu, inquiétant, perçu comme vivant dans un monde fantastique.

Sous-actif : ne peut pas voir la situation dans son ensemble, peut être facilement influencé, confus quant à son objectif, douter de soi.



Chakra de la gorge



Couleur: Bleu

Localisation: Base de la gorge

Organes et glandes associés: Glande thyroïde, larynx, trachée, oreilles, nez, dents, bouche, gorge, artères carotide

Équilibré : peut s'exprimer, dit la vérité, créatif.

Hyperactif : parle trop, ennuie les autres, est considéré comme critique, têtu.

Sous-actif : ne peut pas s'exprimer, a peur de parler en public, ne peut pas exprimer son côté créatif, se considère comme timide, dépendant.



Chakra du cœur



Couleur: Vert (ou rose)

Localisation: Cœur, centre de la poitrine

Organes et glandes associés: Système circulatoire (y compris le cœur), système respiratoire, bras, mains, épaules, côtes, seins, diaphragme, thymus

Équilibré : aimé, affectueux, empathique, bonne ambiance contagieuse.

Hyperactif : avoir des droits, être jaloux, blâmer les autres et trop donner.

Sous-activité : mal-aimé, apitoiement sur soi, peur du rejet, besoin, attachement, incertitude.



Chakra du plexus solaire



Couleur: Jaune

Localisation: Entre le sternum et le nombril

Organes et glandes associés: Système nerveux, estomac, vésicule biliaire, gros intestin, foie, pancréas

Équilibré : respect de soi et des autres, confiant, extraverti, résolution de problèmes, calme, intégrité.

Hyperactif : critique, têtu, intimidateur.

Sous-actif : faible estime de soi, apathique, procrastinant, exploité, ne sachant pas quoi faire.



Chakra sacré



Couleur: Orange

Localisation: Bas-ventre, 1 à 2 pouces sous le nombril

Organes et glandes associés: Système lymphatique et circulatoire, reins, surrénales, peau, organes reproducteurs féminins

Équilibré : amical, passionné, épanoui sexuellement, bonne humeur, joueur, naturellement affectueux.

Hyperactif : besoin de pouvoir, manipulateur, envie.

Sous-actif : timide, coupable, peur d'interagir, perdu, trop préoccupé par ce que pensent les autres.



Chakra racine



Couleur: Rouge

Localisation: Coccyx, base de la colonne vertébrale

Organes et glandes associés: Colonne vertébrale, vessie, sang, reins, organes reproducteurs masculins, vagin, jambes, pieds

Équilibré : ancré, centré, appartenant à ce monde, confiant, indépendant, vivant, équilibré.

Hyperactif : autoritaire, dominateur, grand ego, gourmand, violent, rusé.

Sous-actif : mal-aimé, sexuellement inadéquat, frustré, craintif, timide, incertain.



Les 7 chakras en un seul coffret

Nous sommes ravis de vous proposer notre coffret exclusif "7 Chakras", qui intègre la puissance des Chakras indiens, de la Fleur de Vie et du Cube de Métatron.

Ce coffret comprend 7 disques harmonisants en bois, chacun soigneusement conçu et imprimé par nos soins dans la couleur correspondant à chacun des 7 chakras. Chaque disque renforce ainsi son potentiel énergétique.

Pour vous guider dans l'utilisation de ces outils précieux, un livret détaillé, disponible en Français et en Anglais, est inclus. Ce livret vous explique non seulement la signification de chaque symbole, mais aussi la manière optimale d'utiliser chaque disque.

Ce coffret est un compagnon idéal pour quiconque cherche à renforcer son équilibre énergétique avec des outils artisanaux de haute qualité.



Techniques d'harmonisation des Chakras

Pour maintenir ou restaurer l'équilibre énergétique dans vos chakras, plusieurs techniques peuvent être employées :

Méditation : La méditation est l'une des méthodes les plus puissantes pour équilibrer les chakras. Vous pouvez pratiquer des méditations spécifiques pour chaque chakra, en visualisant la couleur associée et en vous concentrant sur les aspects émotionnels et physiques liés à ce chakra.

Yoga : Certaines postures de yoga sont particulièrement efficaces pour stimuler et équilibrer les chakras. Par exemple, la posture de l'arbre est bénéfique pour le chakra racine, tandis que la posture du cobra aide à ouvrir le chakra du cœur.

Visualisation : La visualisation implique de créer des images mentales positives et de les associer aux chakras. Vous pouvez imaginer chaque chakra comme une roue de couleur tournante, remplie de lumière et d'énergie.

Sons et Mantras: Les sons et mantras spécifiques peuvent aider à harmoniser les chakras. Chaque chakra a un son ou un mantra particulier, comme "LAM" pour le chakra racine et "OM" pour le chakra couronne. Répéter ces sons peut aider à rétablir l'équilibre énergétique.

Aromathérapie: Les huiles essentielles peuvent également être utilisées pour équilibrer les chakras. Par exemple, l'huile de lavande est bénéfique pour le chakra du troisième œil, tandis que l'huile de géranium peut aider le chakra du cœur.

Cristaux: Les cristaux possèdent des vibrations qui peuvent aider à harmoniser les chakras. Par exemple, la cornaline est souvent utilisée pour le chakra sacré, tandis que l'améthyste est bénéfique pour le chakra couronne.

Harmonisation avec la Géométrie Sacrée

Une approche fascinante pour atteindre l'harmonisation des chakras est l'utilisation des symboles de géométrie sacrée, surtout lorsqu'elle est associée à la chromothérapie, concept que nous avons développé chez Mandalashop dès notre création en 2014.

Comme d'autres formes de guérison vibratoire, la chromothérapie traite un déséquilibre énergétique qui peut provoquer une maladie dans le corps, et non la maladie elle-même. Le traitement des couleurs est idéalement donné sous forme de lumière, mais il peut se faire en se concentrant uniquement sur la couleur du chakra correspondant.

En faisant certaines recherches j'ai découvert que certains utilisent non seulement la couleur prédominante du chakra mais également sa couleur complémentaire. Je fais ici référence à la roue chromatique (si c'est quelque chose d'inconnu pour vous, faites une recherche Google). Dans la roue chromatique, par exemple la couleur complémentaire du rouge est le turquoise ; le complémentaire de l'orange est le bleu ; le complémentaire du jaune est le violet ; et le complémentaire du vert est le magenta.



Harmonisation avec la Géométrie Sacrée

Voici comment vous pouvez utiliser les symboles de géométrie sacrée pour équilibrer vos chakras :

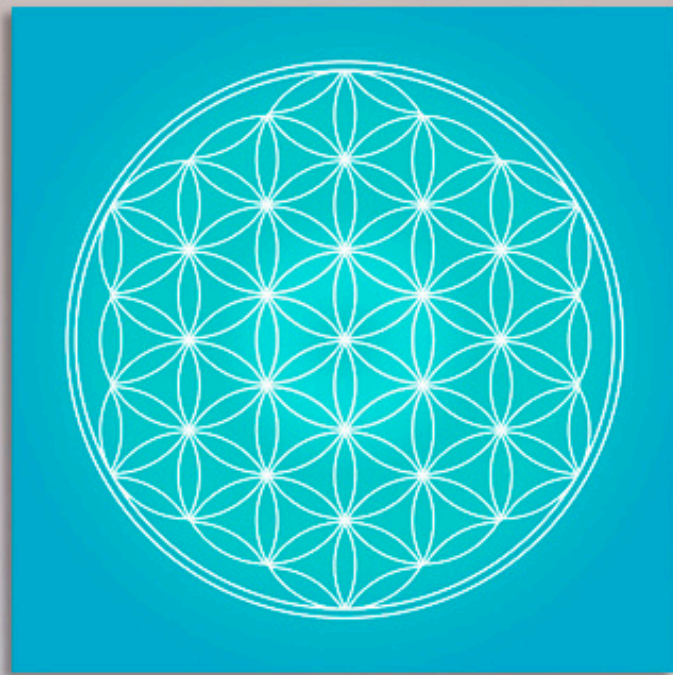
Méditation Visuelle

Les symboles sont de puissants dispositifs de centrage permettant d'exploiter les énergies divines. Le centrage signifie que vous concentrez toute votre attention intérieure et extérieure sur un point immobile au centre de votre esprit. Si vous êtes centré, vous ne serez pas dérangé par les événements de votre quotidien.

L'idée c'est de choisir un symbole de géométrie sacrée qui résonne avec vous (comme le Sri Yantra pour l'harmonisation globale). Concentrez-vous sur le support de votre choix (disque harmonisant, toile imprimée...), fermez les yeux et visualisez ce symbole en vous concentrant sur chaque détail. Imaginez que l'énergie de ce symbole pénètre chaque chakra, le purifiant et l'équilibrant.



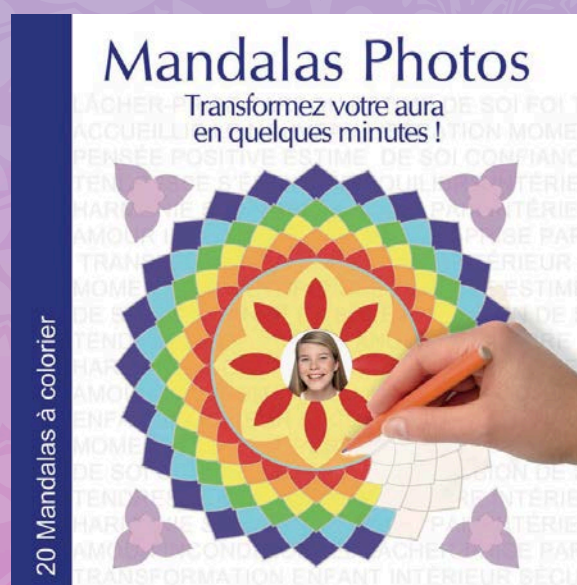
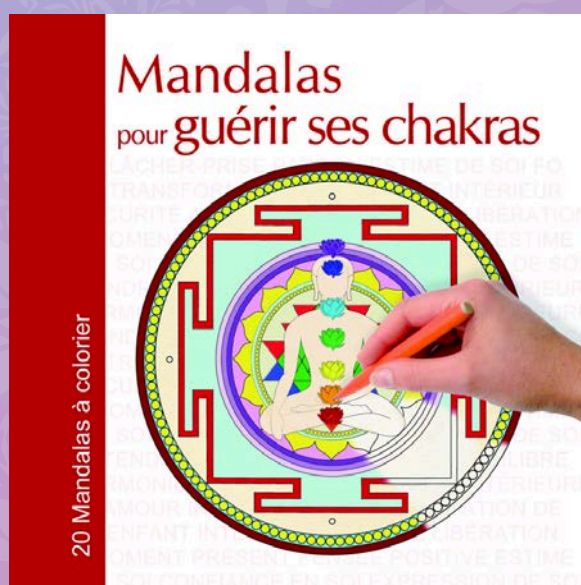
Mandalashop, créateur de bien-être pour votre intérieur



Harmonisation avec la Géométrie Sacrée

Coloriage de Mandalas

Dessinez ou imprimez des mandalas basés sur des symboles de géométrie sacrée. Coloriez-les en utilisant des couleurs correspondant à chaque chakra. Pendant que vous colorez, imprégnez chaque section du mandala de l'intention d'harmoniser le chakra associé.



Bienfaits de la Géométrie Sacrée

L'incorporation des symboles de géométrie sacrée dans l'harmonisation des chakras peut aider à :

- L'activation énergétique
- L'alignement spirituel
- l'amélioration de la concentration
- L'équilibrage global



En pratique...

Il y a plusieurs façons d'envisager l'harmonisation des chakras avec les symboles.

Et avant toute chose, peut-être vous demandez-vous quels symboles vous devez choisir ?

Que votre cœur balance entre chakras indiens, Fleur de Vie, Cube de Métatron ou bien les Mandalas vibratoires, laissez-vous simplement attirer par les symboles qui vous parlent le plus (et non ceux qui sont à la mode.... Vous m'avez compris !).

Vous pouvez très bien utiliser les chakras indiens.

Mais aussi la Fleur de Vie : nous avons décliné une gamme de Fleur de Vie dans une douzaine de coloris. Idem pour le Cube de Métatron.

Et vous pouvez également vous inspirer des couleurs et des vertus correspondant à chaque centre d'énergie en choisissant des mandalas plus contemporains.

Bref, le choix est large ! Faites-vous confiance.

Une fois que vous avez choisi vos symboles, plusieurs options s'offrent à vous.

- Vous pouvez vous asseoir sur un tapis harmonisant pendant votre méditation et vous concentrer sur un chakra en particulier. Sachant que nous sommes constitués à environ 70% d'eau, les ondes de forme, associées aux effets de la chromothérapie (les couleurs) vont agir directement sur vous. Vous pouvez également placer votre tapis harmonisant sous votre dos si vous choisissez la position allongée pour la méditation.
- Vous pouvez vous concentrer sur un tableau ou sur un disque harmonisant pendant votre méditation consciente, voire utiliser le coffret avec les 7 disques.
- Vous pouvez poser un disque harmonisant sur le centre d'énergie qui en a besoin. Dans ce cas-là, posez le symbole face contre vous si vous souhaitez qu'il agisse. Vous pouvez intensifier le travail en visualisant la couleur et travaillant sur votre intention (harmoniser, rééquilibrer).

Et puis, il y a sûrement encore d'autres façons à laquelle nous n'avons pas pensé ! Laissez-vous guider par votre intuition et vous obtiendrez de meilleurs résultats.

Bienfaits de l'harmonisation des chakras

Chaque chakra régit des organes, des glandes et des zones particulières du corps. Les chakras correspondent également aux parties émotionnelles, mentales et spirituelles d'un être. Chaque chakra fait partie de l'ensemble du système énergétique. Ils ne sont jamais vraiment séparés les uns des autres.

La qualité et le flux de l'énergie dans chaque chakra varient d'une personne à l'autre et ne seront jamais les mêmes d'un jour à l'autre. Les traumatismes, la maladie, le stress, l'excitation, tous les aspects de la vie modifieront le système énergétique, mais pour une santé optimale, tous doivent être équilibrés.

L'harmonisation des chakras offre une gamme de bienfaits pour le bien-être physique, émotionnel, mental et spirituel. Parmi ceux-ci on peut citer:

- Équilibre énergétique
- Réduction du stress, de l'anxiété et des tensions mentales
- Vitalité améliorée
- Meilleure clarté mentale, concentration et prise de décision
- Amélioration des relations avec les autres
- Réduction des symptômes physiques (douleurs, malaises)
- Épanouissement spirituel
- Créativité amplifiée
- Équilibre émotionnel
- Amélioration de la santé globale
- Intuition renforcée
- Sentiment de paix intérieure

PS: Chacun étant unique, les bienfaits peuvent varier d'une personne à l'autre.

Pour aller plus loin: la méditation chakra

La méditation chakra est une pratique puissante qui vise à équilibrer et revitaliser les centres énergétiques de votre corps. En vous concentrant sur chaque chakra, généralement en visualisant sa couleur et en utilisant des mantras spécifiques, vous pouvez libérer les blocages énergétiques, apaiser votre esprit, et renforcer votre bien-être général.

Les bienfaits de cette pratique sont nombreux : réduction du stress, amélioration de la clarté mentale, augmentation de l'énergie physique, et une plus grande connexion spirituelle.

Pour en savoir plus sur la méditation chakra et découvrir comment l'intégrer efficacement dans votre routine quotidienne, nous vous invitons à lire notre article dédié sur le sujet disponible sur notre blog.

Méditation chakra:
Équilibrez votre énergie



Pour conclure

L'harmonisation des chakras est bien plus qu'une simple pratique spirituelle; c'est un voyage intérieur qui vous permet de retrouver un équilibre essentiel dans tous les aspects de votre vie. En apprenant à reconnaître les signes de déséquilibre dans vos chakras et en appliquant les techniques d'harmonisation que vous avez découvertes dans ce guide, vous pouvez transformer votre bien-être physique, émotionnel, et mental.

Chaque chakra joue un rôle unique dans votre énergie globale, et en prenant soin de ces centres vitaux, vous ouvrez la porte à une vie plus équilibrée, plus épanouissante, et plus alignée sur vos aspirations spirituelles. Que vous choisissiez de méditer sur les symboles de géométrie sacrée, de travailler avec des cristaux, ou d'adopter des pratiques de yoga spécifiques, vous avez maintenant en main les outils pour intégrer l'harmonisation des chakras dans votre quotidien.

Nous vous invitons à poursuivre votre exploration des chakras en visitant notre blog, où vous trouverez des articles approfondis, des conseils pratiques, et des ressources pour enrichir votre pratique. De plus, pour ceux qui souhaitent aller plus loin, notre boutique propose une sélection de produits artisanaux conçus pour soutenir l'harmonisation des chakras : bijoux énergétiques, disques harmonisants, tapis d'harmonisation et bien plus encore. Chaque produit est créé avec soin pour vous aider à renforcer et équilibrer vos énergies.

Que ce guide soit le début d'une belle aventure vers un équilibre intérieur durable. Continuez à explorer, à apprendre, et à vous harmoniser pour vivre pleinement en accord avec votre véritable essence.

Cet ebook vous a été offert par Mandalashop.

Votre spécialiste des symboles de géométrie sacrée

Le plus grand choix de symboles du marché.

Nous créons et imprimons des articles Feng Shui, des articles de déco zen pour le bien-être et l'harmonisation de votre intérieur.

Un concept unique alliant les symboles de géométrie sacrée et la chromothérapie.



Mandalashop-online.com