

Stage Chakras

7 Chakras principaux

Définition :

Chakra signifie « roue » en sanskrit. Ces roues ou vortex (cônes d'énergie) reçoivent, transforment et distribuent l'énergie que l'on appelle Prâna.

Notre corps est doté de 7 chakras principaux, situés le long de la colonne vertébrale allant de bas en haut. Chaque chakra est en étroite relation avec les systèmes principaux (endocrinien, nerveux, respiratoire, sanguin) qui contrôlent et régulent notre organisme tout entier.

Prâna utilise des canaux d'énergie (Pingala, Ida et Sushumna qui sont sur un plan grossier les nerfs de notre système nerveux) pour distribuer son énergie et harmoniser les chakras.

Les nadis :

Les nadis sont des milliers de canaux énergétiques qui traversent la totalité du corps.

Les 3 nadis principaux trouvent leur origine de la base de la colonne vertébrale. 2 d'entre eux terminent leur chemin entre les deux sourcils, et le 3^{ème} s'arrête à la fontanelle.

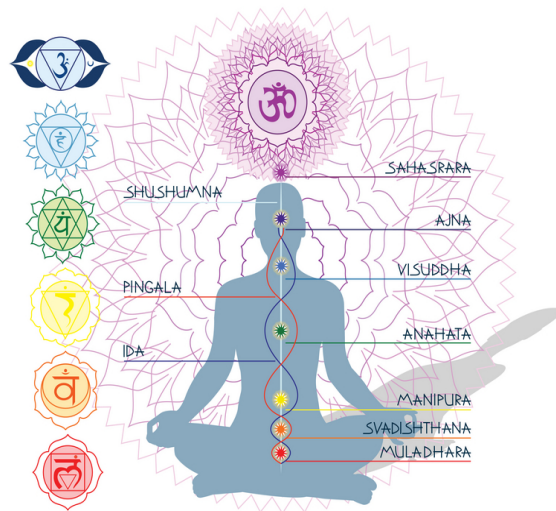
Certains spécialistes de la médecine occidentale considèrent que ces 3 nadis peuvent être rapprochés des 3 systèmes nerveux identifiés.

Ida est le canal lunaire, froid et passif. Il est associé à la féminité, au rapport à la mère. Il commence à la base de la colonne vertébrale et se termine au dessus du sourcil gauche. Il est assimilé au système parasympathique, responsable de la relaxation et du fonctionnement du corps dont nous ne sommes pas nécessairement conscient : digestion, sécrétion des larmes, dilatation des bronches, etc...

Pingala est le canal solaire, relié à l'activité physique et à la chaleur. Il commence à la base de la colonne vertébrale et se termine au dessus du sourcil droit. Il est associé au côté masculin, au rapport au père. Il est assimilé au système nerveux sympathique, celui de l'action et de la réaction. C'est lui qui déclenche les réactions d'attaque ou de fuite face à un danger. Il fait monter la tension artérielle et génère des situations de stress chroniques qui à la longue deviennent un danger pour la santé.

C'est pourquoi il est important d'équilibrer l'énergie circulant dans ces deux nadis.

Dans la représentation traditionnelle du corps subtil, **Sushumna** monte verticalement en longeant la colonne vertébrale et passant par tous les chakras. Ida et Pingala croisent des courbes à droite et à gauche de la colonne, se croisant à la hauteur de chaque chakras et terminent en correspondance des narines, celle de gauche pour Ida et celle de droite pour Pingala.



Muladhara : Chakra racine

Représentation : lotus à quatre pétales

Couleur associée : le rouge ou le noir

Élément : la terre

Note : do

Mantra : lam

Le corps subtil : Lié au corps physique

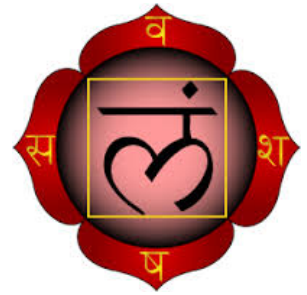
Organe sensoriel : l'odorat, le nez.

Localisation : entre l'anus et les organes génitaux

Glandes endocrines associées : les surrénales

Parties du corps : jambes, pieds, squelette, colonne vertébrale, les dents, les ongles, les cheveux, l'anus, le rectum, la lymphé.

Cristaux : hématite, tourmaline noire, rubis, grenat, et toutes les pierres rouges ou noires.



« Je suis, je survis »

Muladhara est le chakra de la terre et de la stabilité. Il est en contact avec le sol lorsque nous sommes assis en Padmasana (posture du Lotus). De lui dépend notre instinct de survie, notre capacité à « avoir les pieds sur terre », à assumer harmonieusement notre quotidien matériel et financier. S'il est ouvert, on se sent avoir des bases solides, être stable et en sécurité. Nous ne nous méfions pas inutilement des personnes. Nous nous sentons présent ici et maintenant et relié à notre corps physique. Nous nous sentons avoir suffisamment de territoire.

Asanas pour activer Muladhara chakra :

Vajrasana (posture du diamant)

Bhadrasasana (posture du papillon)

Kukkutasana (posture du coq)

Anantasana (posture de visnu couché)

Garudasana (posture de l'aigle)

Virabhadrasana I (posture du guerrier I)

Bandha : muladhara

