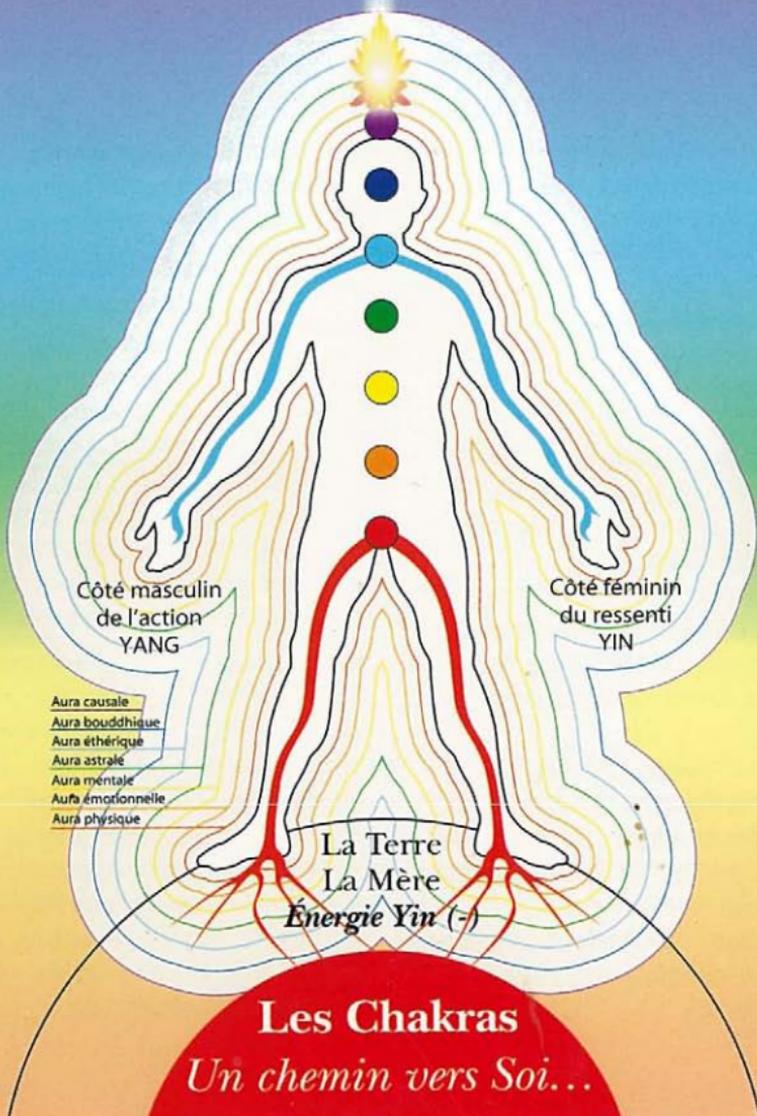


G u i d e p r a t i q u e

Énergie Yang (+)
Le Père
Dieu



1^{er} centre Chakra Racine

Nom Sanscrit : Muladhara.

Autre représentation :

Lotus à 4 pétales.

Mot Clé : JE SUIS. JE SURVIS.

Mantra : LAM.

Son correspondant :

U ou OU profond.

Couleur : Rouge.

Note : Do.

Élément Physique : Terre.

Encens ou parfum : Clou de Girofle, Cèdre, Musc, Vétiver.

Planète : Mars.

Métal : Fer.

Minéral Associé : Hématite, Tourmaline Noire, Jaspe Rouge, Rubis, Grenat, et toute pierre Rouge ou Noire.

Sens Physique : Odorat.

Plexus Nerveux : Plexus Sacré.

Parties du Corps : Jambes, Pieds, Système Osseux. Dents. Système d'élimination, Lymphe.

Glandes Endocrines : Surrénales.

Corps Énergétique : Corps Physique.

1^{ère} motivation d'évolution :

Survivre. Expérimenter le corps et le monde physique.

Niveau du Corps Physique

Expérience dans la conscience quand ce Chakra est optimal :

Expérience de la confiance, de la sécurité, de la survie assurée, d'être ancré, présent. Relation harmonieuse avec la mère, avec la terre, avec l'argent, le travail, la maison, le monde physique et tout ce qui est "sécurisant" pour la personne.

Expérience dans la conscience quand ce Chakra n'est pas optimal (à des degrés différents selon l'état de déséquilibre...):

Expérience de doute, de peur, d'insécurité. Difficultés dans la relation avec la mère, l'argent, le travail, le lieu de vie supposé être sécurisant. Perception que le monde physique ne nous nourrit pas, ne nous soutient pas.

2^e centre Chakra Lombaire

Nom Sanscrit : Svadhistana.

Autre représentation :

Lotus à 6 pétales.

Mot Clé : JE RESSENS.

Mantra : VAM.

Son correspondant : O.

Couleur : Orange.

Note : Ré.

Élément Physique : Eau.

Encens ou parfum : Huile

Essentielle Orange, Ylang Ylang,
Patchouli.

Planète : Lune.

Métal : Argent.

Minéral Associé : Cornaline,

Pierre de Lune, Perle et toute
pierre Orange.

Sens Physique : Goût.

Plexus Nerveux : Plexus

Lombaire.

Glandes Endocrines : Gonades.

Parties du Corps : Zone lombaire,
abdominale. Système de la repro-
duction, Système d'assimilation.

Corps Energétique : Corps
Emotionnel.

2^e motivation d'évolution :

Ressentir plus de plaisir à travers
la nourriture, le sexe,
les sensations, les émotions.

**Expérience dans la conscience
quand ce Chakra est optimal :**

En contact avec le corps physique,
les émotions, les sensations.
Capacité à se laisser ressentir les
émotions, la sensualité, le sexe.
Relation harmonieuse avec
le sexe, la nourriture et le sens
de l'appétit.

**Expérience dans la conscience
quand ce Chakra n'est pas
optimal (à des degrés différents
selon l'état de déséquilibre...) :**

Difficulté à se laisser ressentir sen-
soriellement, émotionnellement,
physiquement. Problèmes en
relation avec la nourriture, le sexe,
le plaisir physique, l'eau.

3^e centre Chakra du Plexus Solaire

Nom Sanscrit : Manipura.

Autre représentation :

Lotus à 10 pétales.

Mot Clé : JE VEUX, JE RAYONNE.

Mantra : RAM.

Son correspondant : O ouvert
(proche de A).

Couleur : Jaune.

Note : Mi.

Élément Physique : Feu.

Encens ou parfum : Citrus,
Romarin, Bergamote, Gardenia.
Santal.

Planète : Soleil.

Métal : Or.

Minéral Associé : Citrine, Ambre,
Œil de Tigre, Pyrite, et toute
pierres Jaune ou Or.

Sens Physique : Vue.

Plexus Nerveux : Plexus Solaire.

Glande Endocrine : Pancréas.

Parties du Corps : Zone du Plexus
Solaire. Système digestif. La
peau. Muscles.

Corps Énergétique : Corps
Mental.

3^e motivation d'évolution :

Expérimenter la liberté,
le contrôle, le pouvoir.

Niveau de la personnalité

**Expérience dans la conscience
quand ce Chakra est optimal :**

Sentiment de liberté, de contrôle,
de pouvoir. Image de soi, domaine
de l'intellect, de la " raison ".
Capacité à rayonner et prendre sa
place... Aisance d'être ce que je
suis. Conscience d'une capacité
à créer par soi-même, par son
propre pouvoir. Pouvoir du mental
et de l'intellect.

**Expérience dans la conscience
quand ce Chakra n'est pas**

**optimal (à des degrés différents
selon l'état de déséquilibre...):**

Difficulté à prendre sa place, son
pouvoir. Sentiment d'incapacité
à contrôler (soit sa propre vie, soit
le monde...) Sentiment de ne pas
pouvoir être ce que l'on sait être.
Jugement de soi ou des autres,
culpabilités... Attentes...
Colères... Sentiment de manque.

4^e centre Chakra du Cœur

Nom Sanscrit : Anahata.

Autre représentation :

Lotus à 12 pétales.

Mot Clé : J'AIME.

Mantra : YAM.

Son correspondant : A.

Couleur : Vert (aussi Rose).

Note : Fa.

Élément Physique : Air.

Encens ou parfum : Rose, Jasmin.

Planète : Vénus.

Métal : Cuivre.

Minéral Associé : Tourmaline
Verte ou rose, Jade, Émeraude,
Aventurine, Péridot et aussi
Quartz Rose, Kunzite,
Rhodochrosite et toute pierre
Verte ou Rose.

Sens Physique : Toucher (*aussi le
"toucher relationnel" qui permet
de "toucher" quelqu'un sans le
toucher...*)

Plexus Nerveux : Plexus
Cardiaque.

Glande Endocrine : Thymus.

Parties du Corps : Zone
Thoracique. Système cardiaque,
pulmonaire, système immunitaire
et circulation sanguine.

Corps Énergétique : Corps Astral.

4^e motivation d'évolution :

Aimer inconditionnellement.
Ressentir l'Amour Inconditionnel.
Être en relation avec l'autre.

**Expérience dans la conscience
quand ce Chakra est optimal :**

Capacité à se sentir aimable ou
aimé, en relation avec... Capacité
à aimer, à donner. Capacité à
l'acceptation (de soi, de l'autre,
de ce qui est...). Perceptions
d'amour et des relations.
Expérience directe de l'aspect
"miroir" de ma perception (*je
"vois" en l'autre ce que j'ai en
moi*).

**Expérience dans la conscience
quand ce Chakra n'est pas
optimal (à des degrés différents
selon l'état de déséquilibre...):**

Perception de ne pas être
aimable ou aimé. Difficultés à se
sentir en relation avec...

5^e centre Chakra de la Gorge

Nom Sanscrit : Vishudda.

Autre représentation : Lotus à 16 pétales.

Mot Clé : JE COMMUNIQUE.

Mantra : HAM.

Son correspondant : E.

Couleur : Bleu ciel.

Note : Sol.

Élément Physique : Éther.

Encens ou parfum : Benjoin, Menthe.

Planète : Mercure.

Métal : Mercure.

Minéral Associé : Calcédoine, Aigue-Marine, Turquoise, Topaze Bleue, Célestine et toute pierre Bleue clair.

Sens Physique : Ouïe, *(aussi l'écoute de l'intuition).*

Plexus Nerveux : Plexus Cervical.

Glande Endocrine : Thyroïde.

Parties du Corps : Zone de la gorge, des bras et des mains. Système du métabolisme.

Corps Énergétique : Corps Étherique.

5^e motivation d'évolution :

Exprimer son Être. Réaliser notre relation avec l'Univers ou avec Dieu.

Expérience dans la conscience quand ce Chakra est optimal :

Capacité à exprimer, à recevoir. Conscience d'abondance. Capacité à écouter et suivre son intuition. Obtenir sans effort l'objet de ses désirs. Sentiment d'être relié à "une force" spirituelle qui nous guide. État de disponibilité, de neutralité. Avoir la perception que "Dieu" veut pour moi ce que je désire. Vivre l'instant présent.

Expérience dans la conscience quand ce Chakra n'est pas optimal (à des degrés différents selon l'état de déséquilibre...) :

Difficulté à exprimer ce que je veux ou ressens, sentiment de ne pas mériter, difficultés à se laisser recevoir ou à obtenir ses désirs...

6^e centre Chakra du Front (3^e Œil)

Nom Sanscrit : Ajna.

Autre représentation : Lotus à 96 pétales (deux fois 48 pétales).

Mot Clé : JE VOIS.

Mantra : KSHAM.

Son correspondant : I.

Couleur : Indigo.

Note : La.

Élément Spirituel : Son Intérieur.

Encens ou parfum : Eucalyptus, Lavande, Lys.

Planète : Jupiter / Saturne.

Métal : Etain.

Minéral Associé : Lapis-lazuli, Azurite, Sodalite et toute pierre Indigo.

Sens Spirituel : Perceptions Extra-sensorielles.

Plexus Nerveux : Plexus Carotide.

Glande Endocrine : Hypophyse (Pituitaire).

Parties du Corps : Zone du Visage. Système endocrinien global. Croissance.

Corps Énergétique : Corps Bouddhique.

6^e motivation d'évolution :

Réaliser son Être intérieur. Expérimenter et réaliser la perfection. Voir " clairement ".

Niveau de l'esprit et de la Conscience Individualisée

Expérience dans la conscience quand ce Chakra est optimal :

Conscience de notre nature spirituelle profonde. Capacité à voir les motivations au-delà des actions. Expérience d'un univers fonctionnant pour chacun d'une manière ordonnée, " parfaite " et en accord avec nos peurs, nos désirs, nos croyances. Lucidité. Réalisation du Soi.

Expérience dans la conscience quand ce Chakra n'est pas optimal (à des degrés différents selon l'état de déséquilibre...) :

Confusion concernant notre nature profonde. Identification de soi avec le corps et le monde physique. Sentiment de ne pas être perçu pour ce que nous savons être. Percevoir la surface plutôt que ce qu'il y a "au-delà ".

7^e centre Chakra Coronal

Nom Sanscrit : Sahasrara.

Autre représentation : Lotus à 1000 pétales.

Mot Clé : JE SAIS. JE SUIS.

Mantra : OM.

Son correspondant : M.

Couleur : Violet / Blanc.

Note : Si.

Élément Spirituel : Lumière Intérieure.

Encens ou parfum : Pontifical, Oliban, Myrrhe, Lotus.

Planète : Saturne / Jupiter.

Métal : Plomb.

Minéral Associé : Améthyste, Fluorite violette, Sugilite, Cristal de Roche, Diamant et toute pierre Violette ou Transparente.

Sens Spirituel : Empathie.

Plexus Nerveux : Cerveau.

Glande Endocrine : Epiphyse (Pinéale).

Parties du Corps : Zone du sommet de la tête et du cerveau. Système nerveux central.

Corps Énergétique : Corps Causal.

7^e motivation d'évolution :

Expérimenter l'Unité Absolue.
Réaliser et expérimenter Dieu.
Conscience Cosmique.

Niveau de l'âme ou de la Conscience sans forme

Expérience dans la conscience quand ce Chakra est optimal :

Expérience d'unité totale, de la "Conscience Universelle".
Omniscience, omniprésence.
Relation harmonieuse avec l'autorité, le père, Dieu. Avoir un sens de direction, de but... Capacité à se sentir connecté ou séparé.

État par nature indescriptible avec des mots parce que "sans forme".

Expérience dans la conscience quand ce Chakra n'est pas optimal (à des degrés différents selon l'état de déséquilibre...):

Sentiment d'être séparé, isolé, incapacité à communiquer avec le monde extérieur, Perception que la vie n'a pas de sens... Absence de sens de direction. Difficultés avec l'autorité, le père ou Dieu.