

# Petit guide des chakras



*Claudine Rainville*

# Petit guide des chakras

- ❖ Cet ouvrage a pour but de vous permettre d'en savoir plus sur les chakras, en toute simplicité. Évidemment, ce ne sont que les grandes lignes car il existe beaucoup plus d'informations que vous pourrez trouver dans différents ouvrages ou même en ligne.
- ❖ Soyez cependant vigilants, les informations trouvées en ligne ne sont pas toujours véridiques!

# Introduction



- ❖ Beaucoup de gens se questionnent sur ce qu'est un chakra, le fonctionnement ou encore l'utilité de chacun des chakras. Avec ce petit guide, vous aurez quelques éclaircissements, enfin je l'espère!

Bonne lecture!

# Qu'est-ce qu'un chakra?

- ❖ Un chakra (en sanskrit qui signifie roue ou disque) est en fait un centre énergétique qui ressemble à un entonnoir et qui transmet l'énergie vitale dans le corps. On en dénombre 7 principaux. Ils servent à absorber l'énergie vitale qui nous entoure et celle-ci est alors métabolisée par chacun des chakras puis envoyée dans les parties du corps dépendant du système nerveux majeur le plus proche.

# 1er chakra: racine (Muladhara)

- ❖ Situé à la base de la colonne vertébral
- ❖ Couleur associée: rouge
- ❖ Pierre associée: Jaspe rouge
- ❖ Période de construction: 0 à 7 ans
- ❖ Redistribution: pieds, jambes, sacrum, reins et toute la structure osseuse.
- ❖ Associé aux blessures fondamentales, en particulier celle de l'abandon et de rejet, née de la séparation d'avec la mère.

# 2e chakra: sacré (Svadhithana)

- ❖ Situé sous le nombril
- ❖ Couleur associée: orange
- ❖ Pierre associée: cornaline
- ❖ Période de construction: 7 à 14 ans
- ❖ Redistribution: bassin, lombaires, organes sexuels et intestins.
- ❖ Associé à nos pulsions et dépendances en lien avec nos émotions et notre plaisir, il correspond au rapport du père, et à l'acceptation de la loi et de l'autorité.

# 3e chakra: plexus solaire (Manipura)

- ❖ Situé au creux de l'estomac
- ❖ Couleur associée: jaune
- ❖ Pierre associée: citrine
- ❖ Période de construction: 14 à 21 ans
- ❖ Redistribution: diaphragme, appareil digestif et muscles.
- ❖ C'est le siège des émotions, des événements non digérés, du rapport au groupe, aux autres et à la vie sociale. Il permet à l'individu de prendre sa place, de gagner en confiance en soi.

# 4e chakra: coeur (Anahata)

- ❖ Situé au creux de la poitrine
- ❖ Couleur associée: vert
- ❖ Pierre associée: aventurine
- ❖ Période de construction: 21 à 28 ans
- ❖ Redistribution: système circulatoire et respiratoire, coeur, thorax, système immunitaire et les 6 premières dorsales.
- ❖ Permet l'amour de soi et le rapport aux autres. Étant au niveau central c'est lui qui est le pont entre les trois chakras inférieurs et les trois chakras supérieurs.

# 5e chakra: gorge (Vishuda)

- ❖ Situé à la base de la gorge
- ❖ Couleur associée: bleu ciel
- ❖ Pierre associée: agate bleue
- ❖ Période de construction: 28 à 35 ans
- ❖ Redistribution: gorge, cervicales, bouche, bras et poumons.
- ❖ Il fait le lien entre la réalité personnelle et le monde extérieur, et permet l'expression de l'individu.

# 6e chakra: 3e oeil (Ajna)

- ❖ Situé entre les deux sourcils
- ❖ Couleur associée: bleu indigo
- ❖ Pierre associée: lapis-lazuli
- ❖ Période de construction: 35 à 42 ans
- ❖ Redistribution: visage, yeux, nez, front et moelle épinière.
- ❖ Il permet de regarder au-delà des apparences pour connaître l'essence des choses. Il ouvre la conscience et l'intuition.

# 7<sup>e</sup> chakra: couronne (Sahasrara)

- ❖ Situé au dessus du crâne (fontanelle)
- ❖ Couleur associée: violet
- ❖ Pierre associée: améthyste
- ❖ Période de construction: 42 à 49 ans
- ❖ Redistribution: cerveau et système nerveux central.
- ❖ Il nous connecte à notre moi profond et à la conscience universelle.

# Conclusion

- ❖ Si vous prenez bien soin de vos chakras, vous en ressentirez les bienfaits et vous porterez beaucoup mieux!

NAMASTE

Merci de votre intérêt!



[www.claudinerainville.com](http://www.claudinerainville.com)