

## Les **CHAKRAS**, quel est leur **RÔLE**, leur **CONNEXION** avec notre **QUOTIDIEN** ?

Les *chakras* sont des tourbillons d'énergie, qui se manifestent lorsque deux ou plusieurs *nadis* (canaux le long desquels l'énergie circule, aussi appelés méridiens) se croisent. Nous avons énormément de *chakras* partout dans le corps.

Sept parmi eux sont privilégiés, car ils sont à l'intersection de vaisseaux plus importants. Le lieu de croisement des *nadis* est le centre du tourbillon d'énergie. Ces 7 centres sont situés dans l'axe de la colonne vertébrale. Lorsque nous travaillons, par les techniques de yoga, ces zones du corps, nous stimulons, nous activons la circulation d'énergie dans le *chakra*, nous le réveillons, nous le dynamisons. Par le biais des glandes endocrines stimulées, outre l'effet sur les muscles et la respiration, nous agissons aussi aux niveaux nerveux, psychologiques et émotionnels.

Le premier *chakra* : *Muladhara* est le *chakra* racine.

Son centre est situé tout en bas du corps, dans le prolongement de la colonne. Le tourbillon est dirigé vers le sol, vers la terre. C'est un *chakra* capteur de l'énergie de la Terre.

Sa stimulation nous aide dans notre «survie» ce qui signifie toutes les choses de base qui sont nécessaires à l'existence sur cette terre. Cela signifie : la nourriture, le logement, les vêtements, le tout de base pour exister sur cette Terre, pour passer de la survie à la Vie

Le deuxième *chakra* : *Swadistana* est le *chakra* de la créativité et la sexualité.

Son centre est situé à la base du sacrum, dans la colonne. Le tourbillon est dirigé vers l'avant. La créativité est très présente dans le quotidien. C'est elle qui empêche la monotonie de s'installer. C'est innover dans le quotidien. La créativité, c'est la façon de disposer la table du repas, les objets sur un bureau, le choix des harmonies de couleur de la maison, du bureau, les tentures, le choix de nos vêtements, c'est la fleur posée à tel endroit et qui

donnera à la pièce ce « je ne sais quoi » qui fait que l'on y est bien. Ceci et tout ce que votre créativité vous suggèrera...

L'énergie qui circule bien en *Swadistana* permet une sexualité épanouie et équilibrée.

Le troisième *chakra* : *Manipur* est le *chakra* dans lequel nous stockons l'énergie dont nous avons besoin dans notre vie quotidienne. Son centre est situé à hauteur du nombril, dans la colonne.

Lorsque ce *chakra* fonctionne bien, nous faisons notre place dans ce monde, avec facilité, de façon fluide et souriante. N'oublions jamais que c'est à nous de «prendre» notre place. Ce ne sont pas les autres qui nous la donnent, ce n'est pas leur rôle. Notre réalisation, notre épanouissement dans ce monde dépend uniquement de nous.

Stimuler, activer ce troisième *chakra* c'est nous permettre d'avoir l'énergie nécessaire pour assurer avec bonheur et facilité notre quotidien, dans *Leela*, le jeu de la Vie.

Le quatrième *chakra* : *Anahat* est le *chakra* du cœur, de l'amour sans condition. Il est situé à hauteur du cœur physique, son centre se situe dans la colonne, il tourbillonne vers l'avant.

L'amour sans condition, c'est accepter les autres comme ils sont, sans vouloir les changer, sans attendre rien d'eux. Pas de condition : je t'aime si... ou Si tu m'aimes, tu... NON. Je t'aime et surtout je m'aime aussi, tel(le) que je suis.

Comment voulez-vous être capable d'accepter les autres si vous ne commencez pas par vous ?

Le choix et la décision du changement viennent seulement après cette acceptation.

Le cinquième *chakra* : *Vishuddi*, est le *chakra* de la gorge, c'est le *chakra* de l'expression. Son énergie nous amène vers l'expression juste en paroles, en gestes, en attitude, par écrit... en toute forme d'expression.

C'est dire avec les mots qui ne blessent pas, tout ce que nous « avons sur le cœur »

Alors seulement, notre message passe.

Pour l'artiste, ce *chakra* relié au deuxième, lui permet une création artistique réussie.

Le sixième *chakra* : *Ajna* est le *chakra* de la clairvoyance, ce qui signifie: voir, percevoir au-delà des apparences. Il est situé au centre de la tête, près de l'hypophyse. Le tourbillon d'énergie qui s'en dégage est dirigé vers l'avant. Le point entre les sourcils, qui lui est associé est un autre *chakra*. Il s'appelle *Bruhmadhya*. Ces deux *chakras* fonctionnent toujours conjointement.

*Ajna* est le siège, le canal par lequel nous viennent nos intuitions. Nous les recevons comme des flashes. Tout à coup certaines choses nous apparaissent comme des évidences. Nous sommes étonnés de ne pas y avoir songé plus tôt. Cela fait partie des intuitions, tout comme : percevoir les situations, les choses, les personnes qui viennent à nous. Cette clairvoyance nous permet aussi de ressentir ce qui convient à notre Être profond, à notre âme. Tout au fond de nous, nous savons ce qui est juste pour nous, ce qui nous rend heureux, même si certaines de nos peurs nous empêchent encore d'installer cela dans notre vie, mais nous savons.

Le septième *chakra* : *Shahasrar* est le *chakra* de la connexion avec l'Univers, avec les autres réalités. C'est le lotus aux mille pétales. C'est un tourbillon d'énergie qui se dirige vers le Ciel. C'est un *chakra* de prise d'énergie. C'est par ce canal qu'entre en nous l'énergie cosmique. Cette énergie est complémentaire de celle que nous recevons par le premier *chakra*.

Ciel et Terre et leurs énergies respectives cosmique et tellurique, équilibrent notre polarité. Shiva et Shakti sont tous deux présents en nous en potentialité, à nous de les révéler, de leur permettre de nous habiter et de vivre totalement en nous.

C'est en travaillant ces régions par des postures, des mouvements physiques, des mouvements de conscience, des concentrations, des respirations que nous activons le *chakra*. Je vous souhaite une bonne pratique.

Huguette Declercq