

L'éveil des *chakras*

Selon les Enseignements, l'être humain est constitué de trois corps : *kârana sharîra*, le corps causal qui contient notre Conscience profonde, *sûksma*, le corps subtil ou psychique qui comporte l'inconscient, le subconscient et les fonctions cognitives, et *sthûla sharîra*, le corps physique dit grossier.

Bien que de nature différente, ces trois corps ne sont pas séparés les uns des autres. Ils sont assemblés par une énergie, le *prâna*. Les corps subtil et physique sont parcourus par une multitude de canaux qui véhiculent cette énergie vitale, les *nâdi*. Aux endroits où les *nâdi* s'entrecroisent se forment des centres d'énergie appelés *chakras* (que l'on prononce « tcchakra »).

La *nâdi* la plus importante, *sushumnâ*, se situe à l'intérieur de la colonne vertébrale, et relie l'extrémité du coccyx au sommet de la tête à l'emplacement de la fontanelle, un point appelé *brahmarandhra* (l'orifice de *brahman* par où l'âme quitte le corps au moment de la mort). *Sushumnâ* relie les sept *chakras* les plus importants.

Le *chakra* a pour fonction de capter le *prâna*, l'énergie vitale, de la transformer, de l'intensifier et de la diffuser. Les sept *chakras*, qui nous intéressent, sont situés, pour les cinq premiers, dans chaque segment de la colonne vertébrale, le sixième sous la voûte crânienne et le septième au sommet du crâne, au *brahmarandhra*. Les *chakras* agissent à la fois au niveau du corps subtil et du corps physique. L'activité des *chakra* peut être stimulée par la prise de postures, la pratique du *prânâyâma* et la concentration. Et c'est ce que nous ferons pendant la Journée de Printemps du 23 avril.

Mûlâdhârâ est situé dans le coccyx. Ce *chakra* capte l'énergie tellurique. Il est relié à l'élément terre. Il concerne la fonction d'élimination des matières fécales et le transit intestinal. Il est relié aux capsules surrénales qui produisent l'adrénaline nécessaire pour faire face au danger pour garantir la survie du sujet. Il est connecté à l'instinct de survie et aux émotions les plus primitives, comme la peur. Quand ce *chakra* fonctionne harmonieusement, le sujet s'ancre dans la terre, demeure réaliste, pragmatique, maîtrise son imagination, ses rêveries, son flux mental. S'il y a un dysfonctionnement, le sujet entretient une mauvaise relation avec la nourriture (anorexie ou boulimie, souffre de constipation ou de diarrhée, éprouve un sentiment d'insécurité).

Svâdhistâna est situé dans le segment du sacrum. Il régit le fonctionnement des organes génitaux, la production des hormones (testostérone, ou œstrogène et progestérone), le fonctionnement du système urinaire et de la circulation des liquides en général. Il est relié à l'élément eau. *Ce chakra* gère le sens de l'identité sexuelle, les relations avec autrui, surtout celles avec les personnes du sexe opposé, l'altérité, les échanges, l'imagination, la créativité. Il est relié à l'instinct de la perpétuation de l'espèce et aux émotions générées par la sexualité. S'il y a un dysfonctionnement, la vie sexuelle est perturbée ainsi que le système urinaire.

Manipûra est situé dans le segment lombaire. Il est relié à l'élément feu. Il régit le système digestif en particulier le fonctionnement de l'estomac, du foie et du pancréas. Il est en étroite relation avec le plexus solaire. Il gère nos émotions tels l'inquiétude, la peur, l'anxiété, l'angoisse ou le plaisir, le contentement et la satisfaction. Quand *ce chakra* fonctionne bien, le sujet s'harmonise bien avec les rythmes de l'univers et trouve sa place dans la société. Il développe la stabilité et la confiance en soi.

Anâhata est situé dans le segment dorsal, au niveau du cœur. *Ce chakra* est relié au cœur, aux poumons et à la cage thoracique. Il régit le bon fonctionnement du cœur, de la respiration (principalement l'absorption du *prâna*) et de la circulation sanguine. Il est le centre des sentiments tels l'affection, la tendresse, l'amitié, la générosité, ou leur contraire tels la haine, l'inimitié, l'hostilité, la détestation, l'égoïsme, l'orgueil, en cas de dysfonctionnement. Il assure l'ouverture du sujet au monde. *Ce chakra* est relié à l'élément air.

Vishuddha est situé dans le segment cervical. *Ce chakra* est relié à l'élément espace ou éther (*âkasha*). Il régit l'ouïe, le fonctionnement de la glande thyroïde des cordes vocales, le souffle montant (*udâna vâyu*), le son, la phonation, la voix. Il gouverne la parole, l'expression et la créativité en relation avec la parole.

Ajnâ est situé derrière l'os frontal, au niveau de l'espace entre les sourcils. *Ce chakra* est relié aux yeux, à la glande hypophyse et à la matière cérébrale. Il régit l'activité cérébrale et les fonctions cognitives. Par la concentration sur ce centre énergétique, on développe ses capacités intellectuelles et en particulier, son intuition. On acquiert aussi une meilleure maîtrise de l'activité mentale.

Sahasrâra est situé à l'emplacement de la fontanelle appelé *brahmarandhra*. Ce *chakra* n'a aucune correspondance physiologique ou anatomique, car il est situé hors du corps. Il est le siège de Shiva, alors que *mûlâdhâra chakra* est celui de la *kundalini*, la *shakti* individuelle. Ce centre est le pôle de l'individu et capte l'énergie cosmique. Le yogi fait circuler l'énergie vitale du pôle négatif, celui de l'espèce, tout en bas de la colonne vertébrale, dans le coccyx, jusqu'au pôle positif, celui de l'individu et de la spiritualité suprême.

Ce texte est en rapport avec l'atelier de Marc Grisar qui sera donné lors de la Journée de Printemps, sa connaissance est requise pour la participation à l'atelier.

Marc Grisar

Echo du Yoga n°50, février 2005, pp 14-16