

L'Art de Soi

La créativité au service du bien-être

Chakra Racine

Ce chakra se situe au niveau du périnée et est relié aux pieds, chevilles, jambes, genoux et l'aine.

Colonne vertébrale, os, dents, jambes, bas du dos.

Ancrage à la terre-mère, lien avec la mère, reliance au plan terrestre et base de la structure physique.

Présence, pleine conscience : suivre et respecter notre propre rythme, écouter son corps et échanger avec lui, s'aimer et aimer son corps.

Acceptation de son incarnation : son corps, son environnement, ses relations...

Lien à la famille et à son identité physique.

Abondance, action, réalisation et concrétisation.

Instinct de survie, sexualité, sensualité, sécurité, stabilité.

Déséquilibre : blocages, peurs, problèmes digestifs, solitude, déconnexion, stagnation, problème en bas du dos, impossibilité de concrétiser ses projets, zone de confort bloquante, avidité, obsession et addiction au niveau des besoins primaires (sexe, nourriture, repos, argent (= abri, sécurité) → besoin d'amasser des biens matériels ou de trop manger par exemple). On peut se sentir rêveur, déconnecté, déconcentré, désorganisé. Mais aussi en colère, agressif, jaloux ou violent lorsque le déséquilibre est important.

Il est important de s'ancrer, en imaginant par exemple des racines qui poussent sous la plante de nos pieds, pénètrent profondément dans le sol pour se recharger de l'énergie tellurique, mais aussi en marchant pieds nus, en touchant la terre et en passant du temps seul dans la nature. Pratiquer aussi la pleine conscience pour vivre le moment présent.

L'Art de Soi

La créativité au service du bien-être

Chakra Sacré

Ce chakra se situe sous le nombril et se répand sur toute la partie du bas-ventre.

Reins, appareil reproducteur, vessie.

Sentiments et émotions, passions et estime de soi. Expression unique de la vie en accord avec ses choix de vie.

Exprimer ses émotions, sa propre vérité et ses besoins fondamentaux.

Sécurité affective, amour, sexualité, reproduction, fécondité, plaisir.

Créativité et joie de vivre, enthousiasme.

Confiance en la vie, épanouissement, siège de la force vitale.

Déséquilibre : lassitude, stress, tristesse, colère, angoisse... Manque de confiance en soi, manque de créativité. Déconnexion avec son corps physique, problème de poids, complexes. Douleur bas ventre, problème de dos, problème au niveau du système reproductif et urinaire. Lié aux reins, ce chakra est étroitement lié à l'eau de notre corps. Hypersexualité. Trop d'empathie, trop connecté à nos émotions et trop tourné vers l'extérieur (relations, points de vue des autres). Ce chakra peut être déséquilibré lorsque nous nous retrouvons face à une grande peur, une menace ou un danger. Sentiment de contrôle rigide, protection excessive, jalousie, incapacité à recevoir (ressentir) de l'amour, addiction et besoin désespéré d'approbation.

Il s'agit ici de se reconnecter à son enfant intérieur en prenant le temps de faire des choses que l'on aime et de s'offrir des petits plaisirs simples ; exprimer sa créativité à travers le corps (danse par exemple, peinture...). Il est important aussi d'écouter et d'exprimer ses émotions et besoins profonds. Il peut être utile par exemple de se poser régulièrement pour ressentir son corps et ainsi entendre les messages de celui-ci.

L'Art de Soi

La créativité au service du bien-être

Chakra Plexus Solaire

Ce chakra se situe entre le nombril et le bas du sternum.

Estomac, foie, rate, vésicule biliaire.

Estime de soi et pouvoir personnel (que l'on a sur les choses, les autres et soi-même). Confiance en soi et amour propre.

Il est le chakra du rayonnement. Conscience de sa juste valeur, rigueur physique et émotionnelle.

Prise de décision, maîtrise de son environnement, de ses projets, de ses émotions et de ses passions.

Volonté, ambition, développement personnel, expansivité, amour propre, croissance.

Qualité d'être (et non de faire).

Ce chakra est lié aux énergies solaires et de rayonnement.

Déséquilibre : manque de confiance en soi, recherche de d'approbation extérieure. Egoïsme, anxiété, dépendance. Problèmes de digestion (estomac). Introversion. Stress, manque d'estime de soi, doute.

Se connecter à son chakra du plexus solaire c'est se reconnecter à sa propre lumière, son énergie et son pouvoir personnel. Prendre un temps pour ressentir une douce chaleur au niveau de ce chakra puis d'imaginer notre lumière qui rayonne autour de nous. Prendre des bains de soleil, porter du jaune, cueillir des fleurs... 😊

L'Art de Soi

La créativité au service du bien-être

Chakra cœur

Ce chakra se situe au niveau du cœur physique, mais au centre de la poitrine.

Cœur, poumons, cage thoracique.

Amour inconditionnel et compassion, tendresse, sagesse.

Fraternité, don de soi, conscience collective.

Intégrité, amour créateur et guérisseur.

Gratitude pour la vie.

Ouverture aux autres, empathie et bienveillance.

Energies de positivité, générosité, don de soi, écoute et compréhension, tolérance.

Synchronicité et magie de la vie.

Déséquilibre : excessivement attentionné au point de placer les intérêts des autres avant les siens. Incompréhension du système de pensées et des schémas des autres car ne se porte pas assez d'amour à soi-même. Comparaison, jalousie, tristesse, manque d'affection. Jugement et critique. Déséquilibre entre donner et recevoir. Ne se sent pas aimé ni considéré. Négativité, repli sur soi, manque d'amour propre et de confiance en les autres. Méfiance. Anxiété, agoraphobie, non estime de soi. Relations toxiques. Schémas répétitifs et fonctionnement relationnel bloquant. Douleurs au niveau de la zone du cœur.

Il est nécessaire de cultiver la gratitude : pour se faire, on peut fermer les yeux et remercier pour tout ce que nous avons et tout ce que nous désirons avoir (remercier que cela arrive bientôt), mais aussi envoyer de l'amour à soi-même et autour de soi. On peut imaginer une bulle d'énergie rose ou verte qui prend naissance au niveau du chakra et qui s'expande autour de soi, englobant tout ce qui se trouve autour de soi (de proche à infiniment loin !). Cette technique aide à s'ouvrir aux synchronicités. Passer du temps avec soi, se faire des cadeaux, s'apporter de la reconnaissance, de la fierté et de la douceur en toute circonstance. Faire preuve de tolérance et d'indulgence à l'égard de soi-même et des autres.

L'Art de Soi

La créativité au service du bien-être

Chakra de la gorge

Ce chakra se situe au centre de la gorge.

Gorge, oreille, cou, épaules et bouche.

Expression, communication, pensée et verbalisation fluides, indépendance, sécurité.

Relié au chakra sacré : exprimer ses émotions, sa vérité unique.

Liberté intérieure : se juger avec bienveillance pour juger les autres avec bienveillance.

Expression de soi et harmonie entre notre monde intérieur et extérieur.

Communication véritable avec soi, les autres et nos guides.

Associé à l'ouïe, il permet d'être attentif et réceptif aux autres.

Déséquilibre : difficulté à s'exprimer, à écouter et à comprendre les autres points de vue. Trouble de la parole (bégaiement, cherche ses mots, bavardage), tendance à parler pour ne rien dire. Problèmes de thyroïde. Mélancolie, tristesse. Beaucoup de cristallisation dans ce chakra avec les non-dits. Repli sur soi. Douleur ou inconfort au niveau de la gorge.

Il s'agit d'être précautionneux avec la parole, avoir des paroles justes, en accord avec notre intériorité et notre vérité et toujours dans le respect d'autrui. Prendre conscience de l'impacte de nos mots et que notre parole contient un pouvoir créateur. Important aussi : rester dans le silence pour entendre sa voix intérieure.

L'Art de Soi

La créativité au service du bien-être

Chakra du 3^{ème} œil

Se situe entre nos deux sourcils, au milieu de front.

Front, sourcils, yeux, arrière du crâne.

Intuition, clarté, ressentis, méditation et spiritualité. Capacités extrasensorielles.

Equilibre du moi supérieur et inférieur et confiance en sa direction intérieure.

Perceptions ultrasensorielles et guidance. Permet de prendre des décisions intuitives.

Imagination créatrice : créer sa propre réalité (matérielle mais aussi en rapport avec ses sentiments). C'est notre vérité qui crée notre vibration. Pensée positive, foi.

Il s'agit ici du langage non verbal.

Permet d'être conscient. Clairvoyance.

Sagesse, force de l'âme, soif d'apprendre.

Déséquilibre : pensées excessive, mental hyperactif. Maux de tête. Sensation de vide ou de dépression. Mal aux yeux, sinusites chroniques. Manque de sens à sa vie. Difficulté à prendre des décisions, mauvais choix car faits par peur et non en communication avec son intériorité et sa confiance en la vie et en soi. Peur et crainte du futur. Impression de persécution, inquiétude, maladies psychiques. Difficultés à s'engager, résistances inconscientes.

Il est nécessaire de se connecter à ses émotions et ses ressentis, mais aussi de prêter attentions aux sensations physiques et maux du corps qui sont des messages. On peut aussi entamer un carnet de rêve afin de s'essayer à les interpréter. Essayer autant que possible de différencier ses peurs et blocages liés au mental et à l'ego (aux habitudes et à ce que nous croyons être) de ses intuitions (qui peuvent se manifester par une envie soudaine, une sensation très forte, une idée, une inspiration...)

L'Art de Soi

La créativité au service du bien-être

Chakra couronne

Ce chakra se situe sur le sommet du crâne et est ouvert vers le ciel (fontanelle).

Réalisation de soi, spiritualité, connaissance. Rêves lucides, libération du karma, méditation, conscience universelle, sagesse intérieure, existence, unité à travers la conscience transcendante.

Lié à l'âme et à la source. Lien avec l'univers.

Relation au père et au divin. Connexion au grand tout et guidance.

Unité avec le monde, communication céleste, amour universel et absolu.

Déséquilibre : confusion, perte de sens, troubles de la mémoire, problèmes nerveux, maux de tête, hypertension, paralysie, épilepsie, parkinson. Sensation de ne pas trouver sa place, questions sur sa mission de vie, difficulté à comprendre qui on est.

Il est important de méditer !