

GUIDE DÉBUTANT LES 7 CHAKRAS



GUIDE OFFERT

WWW.TES-ANGES-GARDIENS-SANTE.FR

Vous avez certainement déjà entendu parler des chakras, que ce soit à travers la pratique du yoga, de la lithothérapie, ou dans des ouvrages ésotériques qui sont de plus en plus nombreux dans les librairies.

Mais savez-vous vraiment ce que sont les chakras ? Quelles sont leurs fonctions ?

LE MOT « CHAKRA » SIGNIFIE « ROUE » EN SANSKRIT. LES CHAKRAS SONT DES CENTRES D'ÉNERGIE DU CORPS, PAR LESQUELS CIRCULE L'ÉNERGIE VITALE.

Qu'est-ce qu'un chakra ?

7 chakras principaux vus de profil

Le mot « chakra » vient du sanskrit (une langue ancienne de plusieurs milliers d'année, originaire de l'Asie du Sud-Est), et signifie « roue » .

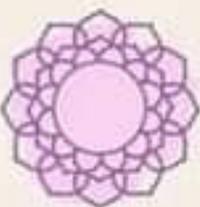
Les chakras sont une composante primordiale de notre anatomie subtile, puisqu'ils sont les principaux centres d'énergie du corps, par lesquels circule l'énergie vitale (aussi appelé le Chi, ou le prâna selon les cultures), et l'énergie cosmo-tellurique (énergie que l'on reçoit de la Terre et de l'Univers).

Il en existe 7 principaux qui sont alignés les uns aux autres le long de la colonne vertébrale, du sacrum jusqu'au sommet du crâne.

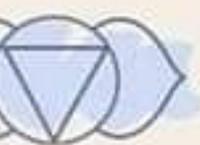
Ils ressemblent à de petits vortex à double sens : un côté reçoit, l'autre évacue.

On entend parfois parler de système à 8 chakras, 12 chakras, parce que la Terre monte en vibrations.

Signes de déséquilibres des chakras



CHAKRA COURONNE - *Dépendance à la spiritualité, manque de direction, insouciance de ses besoins*



CHAKRA 3E OEIL - *Fermeture d'esprit, déni de la réalité, anxiété, obsession, insomnie*



CHAKRA GORGE - *Incapable de s'exprimer et d'écouter les autres, manque d'honnêteté, n'arrive pas à exprimer sa créativité*



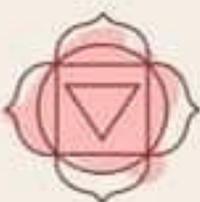
CHAKRA COEUR - *Co-dépendance, manque de compassion, passif-agressif, étouffer les autres*



CHAKRA PLEXUS SOLAIRE - *Manque d'estime de soi, auto critique, indécision, agressivité, problèmes d'engagement*



CHAKRA SACRÉ - *Trop d'émotions ou pas d'émotions, constipation, addiction sexuelle ou manque de désir sexuel*



CHAKRA RACINE - *Peureux, nerveux, matérialiste, manque de sécurité, anxieux, cupide*



PETIT MÉMO DU CHAKRA RACINE



Nom sanskrit : Muladhara («
support de la racine »)

Emplacement : **au niveau du
périnée, entre l'anus et les organes
génitaux, ouvert vers le bas.**

Couleur : rouge carmin profond

Phrase clé : « **Je suis** »

Rôle : survie, expérimentation du corps, et du monde physique

Parties du corps et organes liés : tout le bas du corps jusqu'au bassin, système osseux, phanères, système d'élimination, circulation sanguine

Glande correspondante : glandes surrénales

Plexus nerveux : plexus sacré

Chakra équilibré : énergie, stabilité, confort, sécurité, expérience positive de la matérialité

**Symptômes d'un déséquilibre :
douleurs aux reins, douleurs
dorsales, fatigue, absence de
motivation et d'enthousiasme,
sentiment de déconnexion**

Son correspondant : OU

Mantra : LAM

Note de musique : Do

**Quelques pierres associées en
lithothérapie : jaspe rouge,
osbidiennne, rubis grenat, etc.**

**Quelques huiles essentielles
associées : cèdre, clou de girofle,
vétiver,**

Le rôle du chakra racine

Le chakra racine canalise l'énergie terrestre qui entre dans notre corps, la stabilise, et la diffuse dans le corps.

Sa principale fonction est l'enracinement, l'ancrage dans notre corps, et dans notre existence terrestre. Il est le centre de la survie, des besoins fondamentaux, de la matérialité.

Un chakra racine bien équilibré vous procurera un sentiment de sécurité dans votre vie, d'être à votre juste place dans votre existence, du bien-être, du confort, et de la vitalité.

Les signes d'un déséquilibre du chakra racine

En **déficit d'énergie**, de nombreuses **peurs** peuvent se manifester : **mourir, manquer** (ex : nourriture, argent), **perdre son travail, être quitté, etc.**

Le déséquilibre provoque également **un sentiment d'insécurité et de ne pas être à sa place.**

Vous pouvez faire face à des difficultés matérielles et financières récurrentes sans que vous puissiez les résoudre.

Lorsqu'il est **en excès**, on peut être **sujet à des addictions en tous genres**, **et avoir des attitudes égoïstes, autoritaires, et être hyperactif.**

Enfin, **physiquement des douleurs aux reins, des raideurs/douleurs au dos, des problèmes de circulation sanguine, et une grande fatigue sont autant de signes évoquant un manque d'énergie dans le chakra racine.**

PETIT MÉMO DU CHAKRA SACRÉ



Nom sanskrit : Svadhishthana
(« siège du soi »)

Emplacement : **bas de l'abdomen,
sous le nombril**

Couleur : orange

Phrase clé : « **Je ressens** »

Rôle : activité sexuelle, physique et artistique, relation aux autres, sensations et émotions

Parties du corps et organes liés : zone lombaire et abdominale, système de la reproduction, fluides.

Glande correspondante : gonades (glandes sexuelles)

Plexus nerveux : plexus lombaire

Chakra équilibré : sensualité, sexualité, plaisir, sociabilité

Symptômes d'un déséquilibre :
désintérêt/blocages liés à la
sexualité,
déconnexion des émotions,
repli sur soi, problèmes de fertilité.

Son correspondant : O

Mantra : VAM

Note de musique : Ré

**Quelques pierres associées en
lithothérapie :** cornaline, ambre,
calcite orange, pierre de lune, perles,
etc.

**Quelques huiles essentielles
associées :** lavande, Ylang ylang,
gingembre, santal, etc.

Le rôle du chakra sacré

Le chakra sacré est celui des émotions, de la vitalité, de la joie de vivre, des relations aux autres, des plaisirs, de la procréation, de l'estime de soi et de la relation à l'argent.

C'est aussi le chakra de l'activité sexuelle, de l'activité physique et de l'activité artistique. Il apporte de la créativité dans tous ces domaines.

Son élément est l'eau, et il est donc en lien avec les fluides du corps assurant la circulation, la reproduction, et l'élimination.

Lorsqu'il est équilibré, vous ressentez harmonieusement vos émotions. Votre rapport à votre corps est serein, votre vie sexuelle épanouie. Vous êtes confiant, spontané et ouvert dans vos relations à autrui.

Les signes d'un déséquilibre du chakra sacré

Un chakra sacré hyperactif peut entraîner **des comportements sexuels débridés et excessifs, une frustration, et de l'hyperémotivité.**

En déficit d'énergie, cela peut se traduire par un désintérêt de la sexualité, voire des blocages sexuels, une déconnexion de ses émotions, un repli sur soi, une sensation de lassitude, voire de déprime.

Physiquement, c'est la sphère reproductive ainsi que toute la zone du petit bassin qui peuvent être touchées.

PETIT MÉMO DU CHAKRA PLEXUS SOLAIRE



Nom sanskrit : Manipura (« cité
des bijoux »)

Emplacement : **au niveau du
plexus solaire, au-dessus du
nombril, en face de l'estomac**

Couleur : jaune

Phrase clé : « **j'agis** »

Rôle : survie, expérimentation du corps, et du monde physique

Parties du corps et organes liés : tout le bas du corps jusqu'au bassin, système osseux, phanères, système d'élimination, circulation sanguine

Glande correspondante : glandes surrénales

Plexus nerveux : plexus sacré

Chakra équilibré : énergie, stabilité, confort, sécurité, expérience positive de la matérialité

Symptômes d'un déséquilibre :
difficultés à prendre sa place,
sentiment d'incapacité de contrôle
de soi, jugement, culpabilité

Son correspondant : O ouvert,
proche du A

Mantra : RAM

Note de musique : Mi

**Quelques pierres associées en
lithothérapie :** ambre, citrine, oeil de
tigre, jade jaune, etc.

**Quelques huiles essentielles
associées :** citron, romarin,
bergamote, gardenia, etc.

Le rôle du Chakras Plexus Solaire :

Manipura est le **carrefour de toutes les énergies du corps, physiques, et subtiles, et assure leur redistribution.** Il permet des fonctions **de digestion** (au sens propre et figuré : **digérer les émotions**). **C'est le chakra de la puissance personnelle, de la confiance en soi.**

Lorsque le chakra plexus solaire est **bien équilibré**, vous **rayonnez** et offrez au monde tout ce que vous avez à lui offrir. **Vous réalisez vos projets, vous sentez confiant en vos capacités, et savez vous affirmer.**

Les signes d'un déséquilibre du chakra plexus solaire :

Les problèmes digestifs et une fatigue chronique.

un manque d'élan, une inhibition de la capacité de prise de décision, une incapacité à réagir face à certaines personnes ou situations, des difficultés à s'affirmer, un manque de confiance en soi, menant à terme à une peur du changement et une incapacité à établir des projets.

A l'inverse, un excès d'énergie entraînera de la nervosité et de l'irritabilité. La personne aura une tendance à se sentir supérieur aux autres, à l'égoïsme, l'autorité et la domination.

PETIT MÉMO DU CHAKRA COEUR



Nom sanskrit : Anahata
(« non frappé »)

Emplacement : au niveau
du sternum

Couleur : vert

Phrase clé : « **J'aime** »

Rôle : lien entre les énergies matérielles et spirituelles, entre le corps et l'esprit, amour universel, tendresse, réconfort, équilibre

Parties du corps et organes liés : zone thoracique, bras, système cardiaque et pulmonaire, circulation, système immunitaire

Glande correspondante : thymus

Plexus nerveux : plexus cardiaque

Chakra équilibré : amour universel, confiance, bienveillance, équilibre

Symptômes d'un déséquilibre :

hypersensibilité, intolérance,
problèmes affectifs et relationnels,
renfermement sur soi

Son correspondant : A

Mantra : IAM

Note de musique : Fa

Quelques pierres associées en
lithothérapie : fluorite verte, jade,
aventurine verte, émeraude, quartz
rose, etc.

Quelques huiles essentielles
associées : rose, jasmin, marjolaine,
etc.

Rôle : Le chakra du coeur est le 4ème chakra. De sa position centrale dans les sept chakras principaux découle son rôle de lien entre les énergies matérielles (liées aux 3 premiers chakras du plan physique) et les énergies spirituelles (liées aux 3 chakras « supérieurs » du plan spirituel), entre les énergies cosmiques (de l'Univers) et telluriques (de la Terre), entre le corps et l'esprit, les énergies matérielles et subtiles...

Symboliquement, à travers l'inspiration et l'expiration, il représente aussi l'équilibre entre ce que l'on donne et ce que l'on reçoit.

Un déséquilibre peut entraîner des problèmes cardiovasculaires, des blocages des vertèbres thoraciques, et des difficultés respiratoires. difficultés à exprimer ses émotions et sentiments, un repli sur soi, une difficulté à entrer en relation avec autrui. Il peut provoquer une méfiance excessive, de l'égoïsme. Les relations se construisent dans une logique d'intérêt, et d'attente de retour.

A l'inverse : un besoin excessif de reconnaissance, une générosité déraisonnable et l'impression de devoir se rendre indispensable à son entourage.

PETIT MÉMO DU CHAKRA DE LA GORGE



Nom sanskrit : Vishuddha
(« purification »)

Emplacement : au niveau de la gorge,
en face de la glande thyroïde

Couleur : bleu

Phrase clé : « Je communique »

Rôle : exprimer son être,
communication sur tous les plans,
écoute de soi, des autres, expression
de soi, créativité

Parties du corps et organes liés :
appareil vocal et respiratoire,
bouche, oreilles, vertèbres cervicales,
zones de la gorge, de la nuque, et des
bras

Glande correspondante : thyroïde et
parathyroïdes

Plexus nerveux : plexus cervical

Chakra équilibré : écoute et respect
de soi et d'autrui, sincérité, capacité à
s'exprimer et à recevoir,
clairaudience

Symptômes d'un déséquilibre :
manque d'assurance, manque
d'écoute envers soi et autrui,
mensonges, difficulté à exprimer ses
souhaits et besoins.

Son correspondant : E
Mantra : HAM

Note de musique : Sol

Quelques pierres associées en
lithothérapie : calcédoine, aigue-
marine, topaze bleue, lapis-lazuli,
turquoise, etc.

Quelques huiles essentielles
associées : eucalyptus, lemon grass,
cardamome, sauge sclarée, niaouli

Son rôle :

Vishuddha est le chakra de **l'expression du soi, et de l'écoute (de soi et d'autrui)**. C'est par lui que s'établit la communication avec le **Moi profond, avec l'intuition**. Le chakra de la gorge **permet à l'être de s'exprimer avec sincérité, que ce soit artistiquement ou verbalement**.

Relié au sens de l'ouïe, il nous permet **une écoute attentive de soi et des autres, mais aussi**, lorsqu'il est pleinement équilibré, **de développer notre clairaudience**.

C'est par ce chakra que sont captés des messages venant d'autres plans.

S'il est déséquilibré : des blocages ou raideurs au niveau des vertèbres cervicales, des ronflements, apnées du sommeil.

Des non-dits vous envahissent, des maladies ponctuelles touchant la sphère ORL peuvent survenir (bronchites, otites, etc.).

En cas de déficit d'énergie : difficultés à s'exprimer, à s'affirmer, faire preuve de timidité, avoir du mal à entrer en communication avec son entourage. Tendance à la victimisation, une fuite de toute responsabilité, une incapacité à être à l'écoute de soi et des autres.

En excès : tendance à parler constamment, à avoir un discours et un comportement incohérent, mensonger, malhonnête, parfois accompagné de médisance envers les autres et soi-même.

PETIT MÉMO DU CHAKRA DU 3IÈME OŒIL



Nom sanskrit : Ajna
(« commandement »)

Emplacement : au **milieu du front,**
au-dessus des sourcils

Couleur : bleu foncé

Phrase clé : « **Je vois** »

Rôle : intuition, lucidité, méditation, confiance, inspiration, centre de la conscience, transformation des perceptions humaines pour la compréhension de notre nature spirituelle.

Parties du corps et organes liés : cerveau et système neurologique, sinus, oreilles, visage

Glande correspondante : hypophyse

Plexus nerveux : plexus carotide

Chakra équilibré : forte intuition, dépassement des croyances limitantes, développement de perceptions extrasensorielles

Symptômes d'un déséquilibre :

oubli de la nature spirituelle,
conditionnements non dépassés,
manque de lucidité, tendance à la
mégalomanie et au fanatisme

Son correspondant : I

Mantra : OM

Note de musique : La

Quelques pierres associées en
lithothérapie : labradorite, saphir
bleu, lapis-lazuli, obsidienne noire,
agate cyclope, etc.

Quelques huiles essentielles
associées : eucalyptus, épinette
blanche, sauge sclarée, laurier noble,
patchouli

Son rôle :

Le chakra 3ème oeil est le chakra de l'intuition, de la lucidité. Doté d'une vibration très élevée, Ajna nous permet de dépasser nos croyances limitantes et d'aller au-delà de ce que l'on pense savoir.

Lorsqu'il est équilibré, il permet d'accéder à des perceptions extrasensorielles et d'entrer en contact avec les énergies subtiles. L'énergie de ce chakra ne répond pas à la logique ou à des considérations rationnelles, elle est spontanée et intuitive.

Un déséquilibre peut provoquer des maux de têtes, migraines, et problèmes oculaires.

En cas d'insuffisance énergétique du chakra 3ème oeil, la personne peut avoir des difficultés à dépasser la matérialité, ses croyances, et aura du mal à s'éloigner des conditionnements inculqués. La spiritualité est laissée de côté pour une considération très « terre à terre » de l'existence.

En excès, la personne peut penser détenir la vérité et vouloir l'imposer à tout prix à son entourage, avoir des tendances à la mégalomanie. Le mental tourne à plein régime, tout est intellectualisé, et toute forme d'intuition est écartée.

PETIT MÉMO DU CHAKRA COURONNE



Nom sanskrit :

Sahasrara (« lotus à mille pétales »)

Emplacement : au **sommet du crâne**
(s'ouvre vers le haut)

Couleur : violet

Phrase clé : « **Je comprends** »

Rôle : siège de l'âme et de la spiritualité, ouverture à l'énergie divine et spirituelle, connexion avec les mondes subtils

Parties du corps et organes liés : cerveau, sommet crânien, système nerveux central.

Glande correspondante : épiphyse

Plexus nerveux : cerveau

Chakra équilibré : accès à l'inconscient, connexion aux mondes subtils et aux énergies spirituelles, épanouissement, équilibre, harmonie et unité avec l'Univers

Symptômes d'un déséquilibre :

manque d'ancrage et d'enracinement dans la vie terrestre, ou matérialisme excessif, fermeture à toute spiritualité

Son correspondant : M

Mantra : AUM

Note de musique : Si

Quelques pierres associées en lithothérapie : améthyste, cristal de roche

Quelques huiles essentielles associées : encens oliban, lavande fine, cèdre de l'atlas, cyprès

Son rôle : Le chakra couronne est le siège de l'âme, de l'harmonie, de l'unité avec le tout. Il apporte sagesse, connaissance de soi, connexion spirituelle. A l'image du chakra racine qui nous ancre à la Terre Mère, le chakra coronal nous relie au Ciel, à la Source d'Énergie Universelle. Il correspond au plus haut niveau de la conscience.

Sahasrara recueille et unifie l'énergie des 6 centres inférieurs. Ainsi, il ne peut être actif et équilibré que si les chakras inférieurs le sont. Lorsqu'il atteint un état harmonieux, vous êtes conscient de l'existence d'autres niveaux énergétiques plus subtils que celui dans lequel nous évoluons.

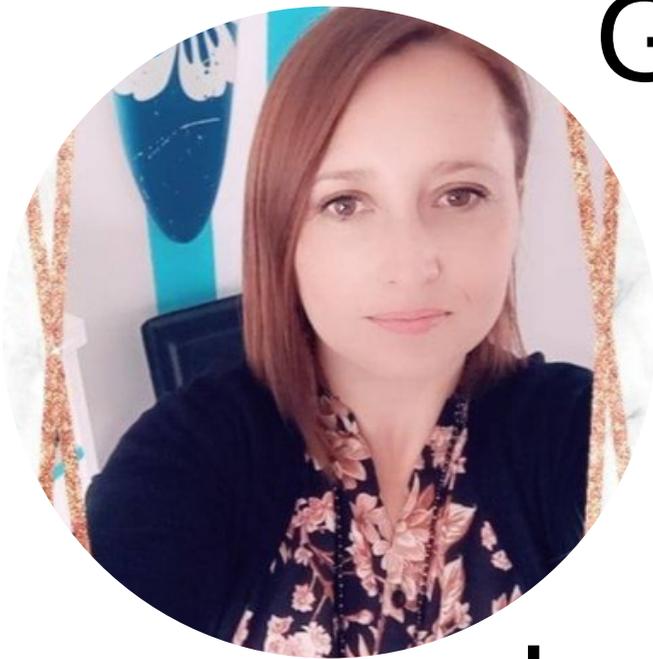
Votre Ego s'efface pour laisser place à votre Moi supérieur. Chaque épreuve que vous traversez est une occasion d'apprendre et évoluer. Navigant entre le monde matériel et spirituel, vous êtes dans un sentiment de quiétude et de paix intérieure complète.

Les signes d'un déséquilibre :

Peu de personnes ont un chakra coronal actif, car notre société, les sources de stress au quotidien, et les conditionnements ancrés depuis notre enfance ont tendance à nous éloigner des considérations spirituelles, à nous faire oublier de prendre le temps pour apprendre se connaître.

Physiquement, le chakra coronal est lié à l'hypophyse, qui régule le sommeil. Des troubles du sommeil peuvent donc apparaître.

En excès : au niveau du chakra coronal est souvent accompagné d'un déficit d'énergie du chakra racine. **Résultat** : Toujours dans la lune. Difficultés à trouver notre place dans notre incarnation, être détaché de toute matérialité, quitte à en oublier les besoins de notre corps. Lorsque le chakra coronal est inactif ou peu actif, la personne est hermétique à toute forme de spiritualité. L'Ego dirige sa vie, et elle subit les événements de sa vie sans y voir sa responsabilité et les enseignements qu'ils peuvent porter.



Grâce à mes capacités
médiurniques en
radiesthésie,
je peux vous dire
s'il existe
des blocages ou des excès
sur l'un ou vos chakras

Si c'est le cas, avec l'aide de mes
guides, je vous les aligne.
Les énergies vont recirculer et vous
constateriez des changements
dès la consultation, les jours, les
semaines à venir.

Ma patientèle est 100% satisfaite.
Retrouvez des témoignages
sur mon site internet, page google, sur
les réseaux...

TES ANGES GARDIENS SANTÉ

Praticienne en Naturopathie & Art thérapie
Magnétiseuse - Radiesthésiste
Guidances spirituelles



SANDRINE LERMECHIN

☎ 07.70.04.77.05

📍 Oisemont



Consultations à distance
ou en cabinet



Tes Anges Gardiens Santé



@angesgardienssante



<http://www.tes-anges-gardiens-sante.fr>

**Prenez vite rendez vous si ce n'est
pas déjà fait.**

Merci de votre confiance.

**Au plaisir,
Sandrine**

www.tes-anges-gardiens-sante.fr