

Harmoniser les chakras

Les chakras sont des centres de force énergétique subtile en mouvement, liés à une zone du corps physique, à une émotion et un état de conscience particulier. En sanskrit chakra signifie « roue ». Il en existe des milliers dans le corps.

Les sept principaux sont alignés du périnée au sommet du crâne. Ils tournent comme des disques, et reçoivent le « prâna » (énergies pures de la terre et du cosmos) pour le transformer et le distribuer. Le Chakras sont plus ou moins ouverts selon l'évolution intérieure de l'individu.

Le « prâna » qui pénètre un chakra emprunte différentes voies :

- une glande hormonale qu'il active et dynamise
- le plexus nerveux, entraînant des influx qui stimulent le système central autonome
- les « nadis » (ou « tuyaux ») : canaux constants qui transportent le « prâna » dans toutes les régions du corps
- la « kundalini » : source de vie qui remonte le long de la colonne vertébrale, « endormie » dans le chakra racine (ou « Muladhara »). Il faut apprendre à le stimuler pour permettre sa circulation énergétique qu'elle renforce ainsi.

CHAKRA	FONCTION	CORPS	GLANDE	ORGANE	SENS	ELEMENT	PLANETE
Muladhara périnée	Enracinement, Instinct de survie	Corps physique	Surrénales	Squelette	Odeur	Terre	Saturne
Swadhistana base sacrum	Gestion émotions créativité	Corps éthérique	Ovaires testicules	Organes génitaux vessie	Goût	Eau	Jupiter
Manipura col . vert. nombril	Développement des potentialités Transformations	Corps vital ou astral	Pancréas	Foie vésicule biliaire	Vue	Feu	Mars
Anahata col. vert., coeur	Amour, vie relationnelle, comport. juste	Corps du bas mental	Thymus	Poumons, circulation sanguine	Toucher	Air	Vénus
Vishudhi plexus cervical	Communication Expression de la pensée	Corps haut du mental	Thyroïde	Gorge, nez oreille	Ouïe	Éther	Mercure
Ajna 3 ^{ème} oeil	Clairvoyance sagesse	Corps spirituel	Hypophyse	Cerveau	Intuition (6 ^{ème} sens)	Lumière	Soleil Lune
Sahasraha sommet du crâne	Réalisation de soi, spiritualité	Corps divin âme	Épiphyse	Cerveau et peau	Moi spirituel	Vibration souffle	Uranus

Pratiques proposées pour harmoniser les chakras :

- 2 mn de respiration profondes (inspirations profondes, expirations profondes)
- 3 salutations au soleil
- Le « Breathwalk » :

On débute la marche en travaillant l'alignement du corps et du mental. On passe en revue les parties de son corps, des orteils à la tête. Au fil de la marche, on augmente légèrement la cadence. Puis vient l'alignement mental qui consiste à se centrer sur un des 3 chakras : manipura, anahata ou ajna en fonction de son humeur, de son état de santé.

La règle est d'inspirer sur une double durée par rapport à l'expiration. Cette expiration plus rapide deviendra plus puissante et automatique.

Alterner 3 séquences de 3 mn minimum en « breathwalk » et marche en respiration normale.

La dernière étape marque l'équilibre et l'éveil des sens. On s'arrête, on s'étire grâce au triple étirement cou, épaules, omoplates, l'ensemble du buste à l'inspiration puis on baisse le buste vers les jambes à l'expiration (3 fois)

Recette ayurvédique :

Salade printanière de chou-rave, pomme et fenouil :

- Ingrédients :
- 400g de fenouil coupés en fines tranches
- 400g de chou-rave, coupés finement
- 2 pommes tranchées finement
- 50g de noix hachées
- 1 cuil à café de moutarde
- 1 jus de citron
- 5 cuil à soupe de d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuil à soupe de sirop d'agave ou d'érable
- 2 cuil à soupe de graines de tournesol
- 1 cuil à café de curcuma
- 1 cuil à soupe de romarin séché

- Préparation :
- Salade mélangez : pommes, fenouil, chou
- Vinaigrette : dans un bol fouettez moutarde, citron, huile, sirop, sel et poivre
- Garniture : toaster des graines avant de les ajouter à la salade

Régalez-vous !

Prochaine séance : « invitation à la méditation »