



## Les Chakras, centres d'échange d'Énergie vitale...

Passons à la description des chakras. Le corps est sous-tendu par une structure subtile, une sorte de réseau d'artères, qui comprend de nombreux canaux, des voies principales, des carrefours, et des centres de communication avec l'environnement. Ces canaux véhiculent l'énergie vitale.

1

Un canal central, appelé Sushumna dans la tradition hindoue, traverse le corps verticalement en englobant la colonne vertébrale. Ce canal véhicule la force de vie, appelée aussi Kundalini, ou force spirituelle. C'est cette force qui anime le corps physique, qui fait la différence entre un être vivant et un cadavre. Elle est notre lien avec le ciel et la terre, elle vient du ciel et de la terre. Le corps physique la transforme comme une alchimie subtile, puis la ré-émet vers le ciel, la terre, et l'environnement.

La Sushumna est accompagnée de 2 autres canaux parallèles qui représentent la polarité droite-gauche, ou masculin-féminin, de l'être. L'un (Pingala dans la tradition) est ressenti comme le rayon d'or masculin, et l'autre (ida) est le rayon d'argent de réceptivité féminine.

Les chakras sont implantés le long de la Sushumna. Ils ont la forme de doubles cônes, à la manière d'un diabolo en matière malléable, dont la pointe de jonction des deux cônes est placée dans le canal central, et dont les ouvertures s'évasent vers l'avant et vers l'arrière. Les chakras sont donc en échange vital constant avec ce canal, et par son intermédiaire, avec chacun d'eux. Ils sont des centres de transformation et de régulation de cette énergie de vie. Ils reçoivent et émettent aussi bien par la Sushumna et les autres canaux que par leur rayonnement propre, tout autour du corps. Ils agissent comme des antennes et des centres de communication avec les organes du corps, avec la terre, avec le ciel.

### Cartographie des chakras

Les systèmes traditionnels rapportés plus haut décrivent essentiellement les 7 principaux chakras, que l'on retrouve dans notre exploration tactile, et qui se confirment être les chakras fondamentaux de notre fonctionnement. Ce sont:

#### Chakra Nom sanscrit Localisation Glande associée :

Couronne : Sahasrara sommet du crâne hypophyse (ou pituitaire) Conscience : Ajna entre les sourcils épiphyse (ou pinéale) Gorge : Visuddhi gorge thyroïde Cœur Anahata région du cœur thymus Plexus solaire : Manipura creux de l'estomac pancréas Hara : Svadhistana en-dessous du nombril glandes surrénales Racine (ou base) : Muladhara entre sexe et anus glandes sexuelles

Ce serait une erreur de croire que ces 7 centres d'énergie sont les seuls existants, car le corps en recèle bien d'autres, les chakras secondaires. Ainsi, les chakras des épaules, des coudes, des poignets, des doigts, qui sont reliés au chakra du cœur. Des chakras dans les hanches, les genoux, les chevilles, les orteils, les pieds, sont reliés au chakra de la base. On peut d'ailleurs penser à la médecine chinoise et à tous ses points d'acupuncture. Toutefois, il semble que différents systèmes de circulation énergétique coexistent à l'intérieur du corps.

La carte énergétique de l'être humain se modifie au fur et à mesure de son évolution, non pas selon la loi de la sélectivité naturelle du néodarwinisme, mais selon un développement spirituel. De nouveaux chakras, préexistants à l'état latent, sont activés et deviennent opérants lorsque se développent les qualités psychologiques et spirituelles de sérénité, de paix, de tolérance, de solidarité et d'amour.

### Chakras, glandes endocrines et santé émotionnelle.

Chakra Couronne : Sahasrara au sommet du crâne - Hypophyse Chakra de la Conscience : Ajna entre les sourcils - Épiphyse Chakra Gorge : Visuddhi au niveau de la gorge - Thyroïde Chakra du Cœur : Anahata au niveau du cœur - Thymus Chakra du Plexus solaire : Manipura au creux de l'estomac - Pancréas Chakra du Hara : Svadhistana sous le nombril - Glandes Surrénales Chakra Racine : Muladhara sous le coccyx - Glandes sexuelles

Chaque chakra principal est en synergie avec une glande endocrine. Les chakras sont des centres d'échange entre les corps subtils et la structure physiologique, par l'intermédiaire des glandes. Le fonctionnement des uns retentit sur celui des autres.

Les glandes endocrines déversent des hormones dans le sang, qui ont un impact sur l'émotion et l'état psychologique de l'individu. Par exemple, quand il est en rage, on dit qu'il décharge son adrénaline, et c'est la réalité physiologique. Il y a donc un lien direct, à double sens, entre les glandes, les chakras et l'état psychologique. Le bon fonctionnement des chakras produit un sentiment de bien-être, la sensation d'être en forme et à sa place. Inversement, un déséquilibre psychologique détériore les chakras. Il est donc possible, en rétablissant l'équilibre psychologique par la conscience de soi, de remédier à la perte de vitalité des chakras. Des harmonisations énergétiques effectuées par des praticiens qualifiés et expérimentés peuvent également être bénéfiques.

Un chakra en bonne santé se présente comme un double cône tonique et souple et cela fait penser à un organe musculaire creux en bonne santé (cœur, vagin par exemple). Lorsque les chakras ont perdu leur santé, l'aspect des cônes se modifie. Ils peuvent devenir rigides, ou mous et affaissés, déformés, se vider de leur énergie, etc.

Certains pourront s'étonner de la correspondance entre la couronne et la glande pituitaire, car il est souvent écrit que la couronne est associée à la glande pinéale. De même pour le chakra conscience. Et bien les deux associations sont vraies. Souvent, par notre éducation scientifique et mentale, on suppose inconsciemment qu'une correspondance doit être unique et que l'une exclue l'autre. Mais les deux centres sont en réalité très liés et il n'y a pas de frontière cloisonnée et rigide entre les chakras. Les liens entre les différentes parties de notre organisme sont complexes. Toutefois, il y a une dominante. Marie-Lise Labonté privilégie l'association pinéale - conscience et pituitaire - couronne.

### Fonction des Chakras...

Examinons maintenant comment fonctionnent les chakras principaux, autrement dit: à quoi servent-ils? Il est habituel d'aborder cette description dans l'ordre de leur localisation dans le corps, qui correspond également à l'ordre de la montée de l'énergie au fur et à mesure de son développement. Ici, j'ai choisi de les présenter à partir de la prise de conscience des sensations qu'ils nous provoquent.

### 2- Le Chakra du Plexus solaire – L'Émotion

Le plexus solaire est situé au creux de l'estomac, à la base du sternum. Un lieu fortement affecté par les émotions, n'est-ce pas ? Lorsque nous avons une grande frayeur, on a "les tripes qui se nouent", ou "la peur au ventre". Le diaphragme et la respiration se bloquent. Tentez de sentir où se logent vos peurs. Dans le ventre, dans la gorge, dans la poitrine? Pourquoi à votre avis sont-elles localisées à un endroit précis du corps? Anatomiquement, cela ne correspond à rien. Cette localisation témoigne de l'existence d'un chakra, lui-même relié à une glande endocrine. Et oui, ces sensations vous sont familières, même si vous n'aviez pas conscience de leur origine.

Le chakra du plexus solaire est le lieu des émotions, c'est-à-dire, de ce que nous ressentons vis-à-vis des événements extérieurs. Pas seulement les émotions dites négatives comme la peur, mais aussi et surtout l'amour dans ses différentes facettes. Il a donc pour fonction de recevoir et transmettre les émotions, de communiquer par l'émotion et le sentiment. Lorsque nous refusons l'expression des émotions, que ce soit l'amour et la tendresse, ou la colère, à cause de nos idées, de nos peurs d'être jugés, de ce que l'on ne veut pas montrer de soi, etc., nous bloquons le fonctionnement du chakra, nous le cristallisons, nous le rigidifions.

Inversement, un chakra trop lâche est submergé par l'émotion, il ne peut la gérer. Lorsque le chakra est sain, l'émotion est pure et coule avec simplicité comme chez les enfants. Quand ils pleurent, ils pleurent réellement sans se soucier de ce qu'on en pense, et 2 minutes après, ils sont dans la joie. Le soleil irradiant exprime la joie, la force, la tranquillité des émotions. Le plexus contient la paix.

## 5-Le Chakra de la Gorge – La Communication juste

La manifestation du centre de la gorge est nettement ressentie chaque fois que les mots ou l'expression des émotions se bloquent en nous, et que quelque chose nous reste "en travers de la gorge". Le chakra de la gorge... est un chakra de la communication juste, la communication qui à un but,... l'expression de qui vous êtes. Son dysfonctionnement se traduit par exemple par la difficulté de communiquer (le mutisme), ou encore par l'excès de verbiage, parler pour ne rien dire.

Dans le fonctionnement sain, les mots sont justes et créateurs, ce qui signifie qu'ils concrétisent quelque chose. Ce centre est relié à la glande thyroïde, de telle sorte que les déséquilibres thyroïdiens traduisent souvent des dysfonctionnements de ce chakra.

## 4-Les trois Chakras du Cœur - Joie et Amour

Quelles sont les énergies que vous ressentez dans la région du cœur ? C'est lorsqu'on se sent gonflé de joie et d'amour que l'on sent le mieux l'existence de ce centre. Et le mot habituel "gonflé" indique bien ce qui se passe réellement énergétiquement lorsque ce centre fonctionne normalement. Il permet l'ouverture à la vie, la gratitude, la compassion. Toutefois, les blessures émotionnelles l'ont souvent conduit à se refermer, à se rigidifier. C'est votre expérience, n'est-ce pas? Et par ce fait, vous pouvez sentir la présence de ce centre. Des douleurs y sont logées, on a le cœur gros. Ou bien, il est emprisonné par les contractions des muscles respiratoires, qui sont la concrétisation des peurs et des blessures. Un cœur libre est un cœur qui respire.

Le chakra du cœur est situé au niveau du cœur physique. Il n'est donc pas exactement dans l'axe vertical du corps, mais décalé sur la gauche. Cette situation non symétrique est un peu étonnante par rapport aux autres centres qui sont alignés, mais elle trouve son explication lorsqu'on découvre qu'il existe deux autres centres d'énergie liés au cœur, l'un à droite et l'autre au centre. Le complexe des trois cœurs est donc symétrique. Peu importe en vérité, car le corps n'obéit pas forcément au besoin d'ordre de la part de notre mental. La nature est ce qu'elle est. Toutefois, l'alignement permet une descente de la force cosmique le long du canal central, la sushumna. Le chakra du cœur physique porte les mémoires émotionnelles de la vie présente. Le chakra du centre est le cœur karmique, logé dans le thymus. Le cœur karmique contient la mémoire de la blessure fondamentale de votre incarnation. (Rejet, abandon, non-reconnaissance, humiliation, etc.), attendant d'être guérie et transcendée dans cette vie. Enfin à droite, se trouve le cœur spirituel, cœur de la paix, en développement chez la majorité des humains. Il aide à la guérison des deux autres cœurs.

## 3-Le Chakra du Hara – L'Action

Situé au centre du bassin, proche du nombril, le chakra du hara a comme fonction de porter l'expression de la puissance intérieure et de sa manifestation dans le monde [...], dans un partage, dans une communion avec les autres à l'extérieur de vous-mêmes. Le mot hara est emprunté aux arts martiaux et à la tradition japonaise qui mettent un accent plus particulier sur ce centre.

Un chakra sain est le reflet d'une attitude juste dans l'action. Inversement les dysfonctionnements sont liés à l'inhibition, l'impuissance, le besoin de contrôler. Ils sont manifestes dans les conflits personnels et les guerres, là où les gens recherchent le pouvoir sur l'autre, ou se soumettent à l'autre. Le retour à l'équilibre passe par une prise de conscience, le lâcher-prise sur les autres (afin qu'ils vivent leur vie propre), la confiance en soi et en la vie.

## 1-Le Chakra Racine – La Force de Vie

Le chakra racine est situé à la base du corps, dans la région des organes génitaux, du périnée et de l'anus. Il est en relation avec la force de vie. C'est le fondement du fonctionnement du corps. Il est relié aux besoins fondamentaux, au mouvement, à la sexualité, à la relation avec l'environnement, les plantes, la terre, la nature. Il est relié à la terre qui le nourrit et le soutient.

Dans le cas contraire, la personne se procure son énergie en la pompant sur les autres, en demandant une attention excessive, par exemple. Elle se sent seule et a besoin que ce soient les autres qui la nourrissent. Un chakra en mauvaise santé se traduit par un déni de ses besoins, ou au contraire par un excès ou une fixation. Dans un chakra en bonne santé, la force de vie est fluide et circule.

Contemplez vos croyances sur la nourriture, la boisson, l'argent, la sexualité, l'habitation, vos croyances sur le fait de vous déplacer, de déménager, de bouger... Contemplez vos peurs, vos peurs face à la vie, vos peurs face à la mort, vos peurs face à la sexualité, vos peurs face à l'argent, vos peurs face à la maison, vos peurs du lendemain, vos peurs du passé, vos peurs du moment présent...L'expression du chakra de la base se lit dans votre capacité de danser avec la physicalité, la vie matérielle et concrète dans le quotidien.

## 6-Le Chakra de la Conscience – La Vision élevée

Le chakra de la conscience est situé au niveau des arcades sourcilières. Dans son fonctionnement sain, il nous donne une vision claire et juste des situations. Dans une vision ordinaire, commune, lorsque ce chakra n'est pas fonctionnel, nous ne voyons "pas plus loin que le bout du nez", c'est-à-dire que nous sommes plutôt égocentriques, cherchant à satisfaire nos intérêts, restant fixés sur nos habitudes et notre sécurité. Nous n'acceptons pas les aléas de la vie, ni les douleurs de l'existence.

Ce chakra est souvent appelé le "troisième œil", car son ouverture amène à la vision élevée et lucide sur les choses et les êtres, au regard neuf sur la vie et les êtres, une forme de tremplin aux dimensions élevées de conscience. En nous naît alors la compréhension de la véritable essence de l'être humain, du sens de la mort et de la vie. Le chakra de la conscience communique aux mondes extérieur et intérieur une vision élargie de la réalité terrestre, une vision divine, une vision élevée, une vision céleste. son association avec la glande pinéale (épiphyse), souvent elle-même associée à la vue, aux yeux et au troisième oeil est donc tout à fait naturelle.

## 7-Le Chakra Coronal - Les Racines du Ciel

Le chakra de la couronne est situé au sommet du crâne, d'où son nom. Il s'ouvre comme un entonnoir, ou comme des racines vers le ciel et il nous relie aux énergies célestes. Il est lié à la glande pituitaire (hypophyse). La glande pituitaire est elle-même reliée au fonctionnement des autres glandes (thyroïde, cortico-surrénales et gonades entre autres). Elle apparait comme un chef de file. Elle est le relais entre le corps et les autres plans de conscience. Ses racines célestes s'avèrent bien naturelles, même si la glande pinéale est logée légèrement plus haut dans le crâne que la pituitaire.

Compte tenu de notre mode de vie, et surtout de notre mode limité de sentir et de penser, il est rare que ce chakra coronal soit pleinement développé. Les racines aériennes se développent par la reconnaissance de votre capacité à communier avec les plans supérieurs de conscience.

D'un certain point de vue, il est le symétrique du chakra de la base qui nous relie à la terre. Toutefois, tandis que l'énergie terrestre est dense, l'énergie céleste est très subtile. Cela ne signifie pas que l'une est meilleure que l'autre. Elles se complètent. Le chakra coronal ne peut se développer harmonieusement que si le chakra de la base est solide. Le corps est le véhicule de l'énergie céleste, qui elle-même nourrit le corps et les chakras à travers le chakra coronal. L'énergie céleste pénètre dans la matière et donne naissance à des formes concrètes. C'est le mariage de l'énergie céleste et de l'énergie terrestre qui permet la création vivante.

## Autres Chakras...

D'autres centres jouent un rôle important. Les chakras des pieds, des chevilles, des genoux et des hanches sont en relation avec le chakra de la base, et participent à notre communication avec la terre. Les chakras des mains, des poignets, des coudes et des épaules sont le prolongement du chakra du cœur. Ils manifestent l'expansion du cœur dans sa dimension horizontale. Quand vous avez les bras grands ouverts, qu'est-ce que cela vous évoque? De quelle façon j'offre et je reçois, comment j'échange l'amour.

Certains chakras se réveillent avec le développement spirituel de l'individu et de l'humanité, autrement dit la réalisation de notre plein potentiel intérieur. Même s'ils ont toujours été présents, ils étaient comme endormis chez la majorité d'entre nous. Citons le chakra lunaire, logé à l'arrière du crâne et le chakra du cœur spirituel, déjà mentionné. Il y a également un chakra entre celui de la base et le hara (le chakra "terre"), qui est en relation avec la manifestation terrestre.

Enfin, notre élévation spirituelle se traduit aussi par notre grandissement en verticalité. Des chakras deviennent plus actifs au-dessus du corps, mais également au-dessous. Car, répétons-le, les deux énergies fonctionnent de concert, elles ont besoin l'une de l'autre pour se développer. On compte habituellement 22 chakras en-dessous, qui nous relie à la terre, et autant au-dessus qui nous relie au ciel. C'est donc une réalité changeante. Des chakras s'éveillent ou se déplacent. Chez certains êtres évolués, plusieurs chakras se fondent en un seul, tandis que d'autres sont activés.

### Les Sons et les Couleurs des Chakras...

Les chakras sont en correspondance avec des couleurs et des sons. Par exemple, lorsque vous émettez un son, vous pouvez vous rendre compte qu'il résonne dans votre corps. Si vous en faites varier la hauteur, vous sentirez que les sons graves résonnent dans le bas du corps, et les sons aigus dans le haut du corps. On peut faire le même genre d'expérience avec les voyelles. La voyelle O, un peu sombre, résonne plus bas que la voyelle I qui est composée d'harmoniques aigües. Aussi, les chakras sont en résonance avec certaines hauteurs de son et certaines voyelles. Ce sujet est développé dans les articles Résonances sonores dans le corps et Son: timbre et harmoniques.

De façon analogue, les chakras résonnent à certaines couleurs. C'est une expérience courante, chez certains et plus souvent certaines d'entre vous, qu'un jour, vous avez envie de vous habiller d'une couleur, et un autre jour d'une autre. Quelquefois, ce choix exprime ce qu'on veut paraître, pour plaire. Ou bien il est le reflet de notre état émotionnel, triste ou dynamique. Le choix de la couleur provient de notre inconscient profond. Souvent, il traduit le besoin du corps d'être nourri par une certaine vibration colorée. Ainsi, si vous manquez de dynamisme, vous aurez peut-être tendance à vous habiller d'une couleur de feu.

C'est ainsi que les chakras, pour être en bonne santé, ont besoin d'être nourris de lumière, avec les couleurs qui correspondent à leur fonction. Par exemple, le chakra de la base demande la couleur rouge, couleur de l'incarnation.

Les couleurs qui nourrissent les chakras, celles qui sont associées à leurs vibrations, s'étagent selon les couleurs du spectre solaire: rouge (base), orange (hara), jaune (plexus solaire), vert (cœur), bleu clair (gorge), bleu-violet (troisième œil), violet (couronne) et le blanc qui en est la synthèse. Attention de ne pas confondre avec la couleur du chakra lui-même. Ceux qui perçoivent les chakras les voient avec toute une gamme de couleurs qui sont la traduction de l'état de santé générale du chakra et de son activité du moment. Des détails sur le spectre solaire, la lumière et les couleurs sont donnés dans l'article La nature de la couleur.

### Texte d'Agarthha...

#### Pierre