



Les chakras : centres énergétiques vitaux

Différentes pratiques énergétiques permettraient de les activer. Qu'est-ce que les chakras ? Où sont-ils situés, quelle est leur fonction et que représentent-ils ?



Le terme est aujourd'hui connu du grand public du fait de la popularisation du yoga et des différentes pratiques de bien-être issues de la tradition indienne : soins, massages et autres. "Ouvrir ses chakras" est devenue une expression assez répandue, synonyme de "se détendre" avec parfois une connotation un peu moqueuse. En réalité, il ne s'agirait pas d'ouvrir les chakras mais de les éveiller, les harmoniser, les accorder comme un instrument de musique.

En sanskrit, chakra (ou çakra) signifie "roue énergétique". Dans la médecine traditionnelle indienne et les différentes formes de yoga, les chakras seraient des centres nerveux, des carrefours de circulation du principe énergétique universel (prana), lieux d'échange entre l'énergie de l'univers et l'être humain. (Voir : L'âyurveda, la médecine indienne traditionnelle.) Ils fonctionneraient comme un filtre de l'intérieur du corps vers l'extérieur et inversement.

Ils sont représentés par le lotus qui symbolise la force intérieure, l'esprit pur, et qui incarne le lent mûrissement de l'âme, la guérison du corps.

Selon les textes anciens, il y en aurait 80 000. Les principaux sont au nombre de sept ou huit, selon les sources, situés sur la ligne médiane du corps. Chacun répond à une symbolique spécifique et est associé à une couleur, un élément, un organe corporel, une émotion, des plantes, des huiles essentielles (HE), des pierres (voir encadré)...

Ces chakras sont placés au niveau des glandes endocrines et influeraient sur elles : hypophyse, épiphyse ou glande pinéale, thyroïde et parathyroïdes, thymus, îlots de Langerhans, surrénales, testicules et ovaires sécrètent les hormones qui parcourent le corps dans le réseau sanguin et régulent l'action des organes et des cellules.

Aucun chakra n'est meilleur ni supérieur à l'autre. Ils sont tous en relation cohérente les uns avec les autres, tous nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.



C'est le 1er chakra, "celui qui enracine à la terre" et qui permet de connaître la force de la matière*.

Il se trouve entre la racine des organes génitaux et l'anus, à la base de l'épine dorsale. "Il régit l'anus, le rectum, le gros intestin, la prostate, le sang, la structure cellulaire, la température corporelle. Il agit sur les capsules surrénales, l'adrénaline et la noradrénaline qui ont pour fonction l'adaptation du système circulatoire aux besoins du moment."*

C'est le 2e chakra, "celui qui ouvre à l'essence de la vie"* , lieu d'habitation du moi, siège du plaisir sensuel et de la reproduction, de la créativité. "Il aide à être au bon endroit."*

Il se trouve à la racine des organes génitaux. Il "gouverne les organes internes de l'élimination et de la procréation, influe sur le sommeil et le psychisme." Son action est importante pour harmoniser les pôles féminins et masculins en nous.

C'est le 3e chakra, "celui qui active l'énergie de survie"* , siège de la personnalité, de l'égo, lieu des nourritures mais également de la volonté et du pouvoir.

Il se trouve au niveau du plexus solaire et du nombril. Il gouverne le foie, l'estomac, le pancréas, la rate, les glandes surrénales**. Il "agit sur le bas du dos et active la sphère gastro-intestinale, la production de l'insuline (bile), la vésicule biliaire et la digestion, notamment celle des épreuves."*

C'est le 4e chakra, "celui qui porte l'âme et en est la porte"* . Il fait le lien entre les chakras supérieurs et inférieurs. Siège de l'amour cosmique, il apporte la compréhension, l'acceptation des autres, le pardon, l'intérêt à des sujets éloignés à sa propre culture, la guérison des blessures émotionnelles.

Il se trouve dans la zone du cœur et le gouverne. Il régit la cage thoracique, le cœur, le poumon, le bras**. Il gouverne la respiration.

C'est le 5e chakra, le lieu pur "où il est possible de percevoir l'inspiration divine"* . Siège du soi, de la communication, de la parole, centre de l'intellect, il apporte l'ouverture de la conscience, la tentative de comprendre la nature de l'univers et de ses propres problèmes.

Il se trouve à la base du cou, à la gorge. Il régit les amygdales, les glandes salivaires et thyroïde, la gorge.

C'est le 6e chakra, "celui qui donne la vision intérieure juste"* . On le connaît chez nous sous l'appellation "troisième œil". Centre de l'imagination, de l'intelligence, de la mémoire, de l'intuition, il apporte des facultés d'introspection, un recul spirituel.

www.viesaineetzen.com
Pays : France
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

Il se trouve sur le front, entre les deux sourcils. Il agit sur les organes des sens, le cerveau, les glandes pituitaires et pinéales. Il dirige le système nerveux central.

C'est le 7e chakra, "celui qui ouvre la compréhension des trois aspects de la conscience : la connaissance, le sentiment et le faire". Siège de la réalisation, centre de la mémoire, lieu de métamorphose.

Il n'est pas toujours mentionné dans les sources. Il se trouve au milieu du front et du cerveau, "à l'intérieur du 8e chakra", selon Sylvie Verbois*.

C'est le 8e chakra, le lotus aux mille pétales, "celui qui fait disparaître les frontières". Siège de notre système de croyances et de valeurs, il incite à la méditation, fait naître le don de soi.

Il se trouve au-dessus de la tête, en dehors de l'enveloppe corporelle de l'être. Il agit sur le cerveau, régit le système nerveux et la sérotonine.

Sources :

**Les chakras*, Sylvie Verbois, éditions Eyrolles

***La médecine énergétique*, Gérard Edde, éditions Grancher