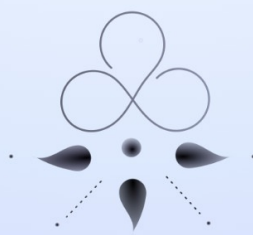


Les 7 Chakras : Harmonisation et Alignement



M·Ananda

Mélissa M.Ananda

Les 7 chakras : Harmonisation et Alignement

© Mélissa M.Ananda, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5371-7

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Introduction

Sept chakras, comme les sept couleurs de l'arc-en-ciel, ou encore les sept jours de la semaine. Un numéro porteur d'une forte charge symbolique, représentant le principe sacré de perfection, le lien entre la matière et l'esprit et les différentes étapes de la vie humaine.

C'est l'achèvement d'un cycle, l'accomplissement ouvrant sur un renouvellement positif. C'est aussi l'harmonie, l'alliage de forces opposées provoquant une impulsion vers l'avant qui peut être source de grands accomplissements, si manié en conscience.

Nous provenons tou·te·s de la même source d'énergie. Nous sommes énergie. Tout est lié : les chakras, les éléments, les couleurs, les sens, les nombres, le corps, les émotions, l'âme. Notre environnement est le reflet de notre être profond et le système des sept chakras nous permet de le contrôler, de l'apaiser, de l'équilibrer.

La première étape pour travailler en harmonie avec ses chakras est de conscientiser leur existence, de reconnaître leur rôle et leur importance.

Ensuite, comprendre leurs fonctions et leur fonctionnement permet de les apprivoiser, de créer du lien ; se découvrant par la même occasion soi-même, explorant la richesse des subtilités de l'être, sa puissance.

Puis, s'essayer à plusieurs méthodes, découvrir divers outils, se les approprier et les combiner offre de multiples perspectives sur la meilleure façon de saisir et d'aborder la vie.

Apprenez à réguler vous-même votre flux énergétique. En étudiant le système des sept chakras, comprenez les messages de votre corps. Découvrez sept (même pas fait exprès) outils différents permettant de vous aligner, d'élever votre vibration et de vivre pleinement votre

incarnation.

Qu'est-ce que les chakras ?

Le mot *chakra* vient du sanskrit et signifie littéralement « roue ». Les chakras sont des centres énergétiques, des portes par lesquelles notre énergie vitale, notre *prana* (ou *qi* ou *ki*) circule. Leur rôle est principalement de recevoir l'énergie subtile et d'en diminuer la fréquence afin que le corps puisse l'assimiler, la laisser circuler librement, puis l'évacuer de nouveau.

Nous avons tou·te·s un grand nombre de chakras, certains sont même positionnés en dehors du corps physique, ou encore dans nos mains et nos pieds. Néanmoins, nous nous centrerons uniquement sur les sept chakras principaux, comme le veut la tradition hindou.

Ceux-ci constituent une ligne qui commence à la base de la colonne vertébrale et se termine au sommet du crâne. Des chakras équilibrés et alignés permettent à l'énergie de circuler harmonieusement, ce qui contribue au bon fonctionnement des organes mais aussi à maintenir une connexion équilibrée entre le corps, l'âme et l'esprit.



Les chakras reçoivent et redistribuent l'énergie dans le reste du corps par le biais des méridiens¹, des canaux fonctionnant un peu comme des vaisseaux sanguins, mais avec l'énergie.

Chaque chakra est associé à une partie du corps et à différents organes, à divers degrés de conscience et de sensations. Ils sont également liés aux systèmes lymphatique et endocrinien qui régulent la production et la circulation des hormones, des nutriments et des anticorps. Lorsqu'un ou plusieurs chakras ne fonctionnent pas correctement, cela peut entraîner un déséquilibre sur le plan physique et/ou émotionnel. Un chakra en dysfonctionnement peut être bloqué et donc ne pas filtrer suffisamment d'énergie, ou trop actif et donc en brasser un excès. Ils sont interdépendants, ce qui signifie qu'il peut

arriver que l'un d'entre eux soit en déséquilibre pour compenser le dérèglement d'un autre et permettre à la quantité d'énergie adéquate de circuler.

L'équilibre de ces roues énergétiques dépend de notre équilibre psychologique, émotionnel, physique et spirituel. De la même façon qu'un chakra bloqué ou trop actif peut provoquer des symptômes physiologiques, son bon fonctionnement sera impacté par des blocages psychologiques et émotionnels. C'est un lien réciproque.

La biodécodification

La biodécodification, ou biodécodage, invite à analyser nos maux physiques comme des symptômes de dérèglements émotionnels, psychologiques et/ou énergétiques. Une façon qu'aurait notre être profond de communiquer avec nous par le biais de notre corps.

Par exemple, un mal de dos récurrent peut indiquer un surmenage, une sensation de dévalorisation ou de culpabilité. Des migraines régulières seraient un signal d'alarme annonçant une charge mentale trop importante, ou un conflit interne entre qui l'on s'autorise à être et ce que l'on souhaiterait réellement.

Dans cette optique, chercher à soigner une douleur ou une maladie de manière conventionnelle ne ferait qu'éliminer le symptôme ; mais pour une guérison complète, il est nécessaire d'identifier la cause et de traiter le dérèglement à la source. La priorité reste de s'écouter, et faire disparaître le symptôme peut permettre d'aborder le traitement en profondeur avec plus de lucidité et de sérénité. S'appuyer sur la biodécodification n'exclue pas d'avoir recours à la médecine conventionnelle, cela invite simplement à le faire avec davantage de recul afin d'avoir une vision d'ensemble. Notre corps est le média par lequel notre âme s'adresse à nous. L'écouter, décoder ses messages, et l'honorer avec tout le soin qu'il mérite est le meilleur moyen de rester en bonne santé physique, psychique, et émotionnelle.

Selon la théorie du Big Bang, à l'origine, il y avait une masse dense et chaude. Celle-ci aurait fini par exploser et boom, notre univers est né. « Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme.² » Cette masse, c'est l'énergie qui circule en chacun·e de nous et partout dans le monde qui nous entoure. Or, les symptômes physiques — tels que des douleurs ou des maladies — sont provoqués par des blocages qui surviennent lorsque l'énergie ne peut pas circuler correctement.

Nous amassons de l'énergie sous forme de souvenirs et croyances

qui, en s'accumulant autour d'un même sujet, finissent par créer des dissonances. Le corps, dont l'harmonie est perturbée, envoie alors un signal concret afin de nous pousser à réagir, identifier la source du blocage et l'évacuer. Une fois l'énergie parasite libérée, le corps peut de nouveau fonctionner comme prévu et un rétablissement psychique, émotionnel et physique peut alors avoir lieu.