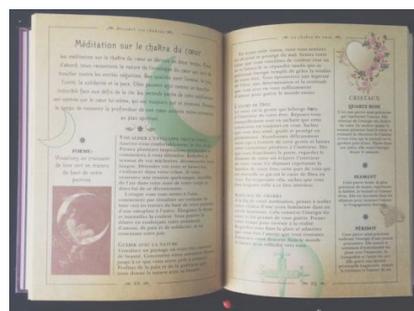


libérez l'énergie qui est en vous

Principaux centres d'énergie du corps, les charas contribuent à préserver notre santé et notre équilibre en nous aidant à trouver la stabilité émotionnelle (confiance, sérénité, clarté, bien-être) et l'harmonie intérieure.

- Grâce à des techniques spécialisées, canalisez vos 7 charas (racine, sacré, du plexus solaire, du (œur, de la gorge, frontal et coronal) en découvrant pour chacun : ses modes d'activation physiques (yoga, massage..) et spirituels (chants..), ses archétypes positifs et négatifs, ses couleurs et ses éléments associés (plantes, cristaux..)
- Employez des méthodes thérapeutiques pour les guérir (chromothérapie, homéopathie, aromathérapie, lithothérapie.)
- Découvrez la voie de la croissance spirituelle par la méditation et apprenez à mieux vous connaître pour une meilleure reconnexion à vous-même



* Développer ses chakras *

Le chakra du plexus solaire, MANIPURA, est le centre de l'identité personnelle. Il gouverne tous les aspects de notre personnalité et de notre ego, en particulier la conscience de notre propre valeur, l'amour-propre et l'identité personnelle. Ce centre d'énergie influence aussi la confiance en soi et certains degrés de pouvoir personnel ainsi que la liberté de choix. Il nous aide à choisir ce qui est en faveur de notre bien suprême.

Le chakra du PLEXUS SOLAIRE



ÉMERGENCE DE L'INDIVIDUALITÉ
L'individualité se manifeste au cours de l'adolescence et se différencie avant le passage à l'âge de jeune adulte. Le chakra du plexus solaire régit la connaissance intérieure et les instincts viscéraux que l'on peut éprouver envers les choses et les êtres. Il se développe dans les relations, le travail, les finances et les domaines concernant la gestion de soi et la responsabilité. En tant qu'adulte, nous devons nous forger une identité personnelle qui nous définit. Face à ce défi, notre conscience du soi commence à émerger. Elle alimente le chakra du plexus solaire et l'élargit. À mesure qu'elle augmente, un solide noyau interne se forme.

* Le chakra de plexus solaire *



IDENTITÉ PERSONNELLE
La conscience de notre propre valeur est la première qualité du plexus solaire. Notre propre identité, formée à l'intérieur du noyau familial, croît durant l'adolescence afin que l'on puisse se respecter. Notre véritable soi est cette part de nous-mêmes qui reste toujours entière et intacte. C'est so que demeurer la vérité, la beauté et la liberté. Elle n'est pas affectée par la douleur, la perte ou les traumatismes. Nous devenons un tout lorsque nous nous connectons au soi. C'est la prise de conscience d'une valeur inestimable et d'un véritable pouvoir.

POUSSANCE ET RÉSISTANCE
Le pouvoir personnel réside également dans le chakra du plexus solaire. Il résulte d'une prise de conscience éternelle de notre être. Il peut s'exprimer dans n'importe quelle situation et nous guide à travers le dédale de résistances et d'oppositions placé sur notre chemin pour nous aider à grandir et à mener. Il prospère dans le royaume de la résistance pour former l'archétype d'un guerrier fier, capable de se tenir sur ses pieds et de s'engager dans le bon combat.

* Qualités et attributs *

Léris : Divan du moment et divan de l'esprit.
Âge de résonance : De 14 à 31 ans.
Seux : Yin.
Qualité : Conscience de sa propre valeur, amour-propre, confiance, pouvoir personnel, liberté de choix.
Questions vitales : Développer un ego fort et résilient, sentir que l'on est autorisé par le simple fait d'exister.
Activités physiques : Yoga, programmes complémentaires, sport, marche, vélo.
Activités spirituelles : Programmes de leadership, psychologie, thérapie amoureuse, appréciation de la solitude.
Herbes essentielles : Citron, principalement quinquina.
Plantes : Herbes.
Métaux : Fer, or.
Éléments : Feu.
Notes musicales : Mi.
Type de musique : Marche.

* La thérapie des chakras *

La lithothérapie

On peut porter des pierres ou les placer sur le corps pour insuffler de l'énergie aux différents chakras et les équilibrer. Ces pierres se trouvent dans la plupart des magasins de minéraux. Avant usage, il faut les nettoyer à l'eau froide et au sel puis les charger d'énergie en les installant en plein soleil ou sous la lumière de la lune. Le sel active le principe masculin, donne de la force, de la détermination et augmente la capacité de résistance. La lune active le principe féminin de réceptivité, d'harmonie et d'ouverture.

* PIERRES ET CHAKRAS *

Chakra racine : rubis, grenat, jaspé onyx, émeraude, perle.
Chakra sacral : cornaline, silex, druse, agate, quartz, calcite, quartz rosé.
Chakra du plexus solaire : apatite, citrine, diamant jaune, saphir.
Chakra du cœur : émeraude, péridot, jade, quartz rose, rubis.
Chakra de la gorge : calcédoine, agate-marine, turquoise, jade, chrysole.
Chakra frontal : saphir, améthyste, silex, lapis-lazuli, pierre à savon.
Chakra coronal : améthyste, opale de feu, labradorite.

UTILISATION DES PIERRES
Pour traiter un chakra spécifique, il faut porter les pierres en collier ou bien les poser sur le chakra pendant un quart d'heure tous les jours. Lorsque le traitement est terminé, il est important de retirer les pierres et de bien les laver parce qu'elles auront absorbé la négativité libérée par le chakra déficient.
Vous pouvez placer les pierres à proximité de votre lit ou sur votre bureau, ou les porter sur une chaîne autour du cou. Il n'est pas nécessaire de les nettoyer de temps en temps sous l'eau froide. Si vous avez porté une pierre durant une période de stress ou de changement, il est conseillé de lui laisser le temps d'évacuer l'énergie négative qu'elle a emmagasinée. Placez vos pierres dans votre congélateur pendant quelques jours pour qu'elles « décompressent ».



La musicothérapie

La musicothérapie fonctionne sur un principe semblable à celui de la chromothérapie. Chaque chakra résonne d'une note particulière de la gamme. Ces notes peuvent être chantées, psalmodées ou articulées au-dessus du chakra pour le débarrasser de ses déchets énergétiques et l'ouvrir à un flux d'énergie plus fort. Le son est capable de fuir notre champ énergétique aussi efficacement que la couleur.



Gamme de notes de piano	Chakra racine : Do	Chakra sacral : Ré	Chakra du plexus solaire : Mi	Chakra du cœur : Fa	Chakra de la gorge : Sol	Chakra frontal : La	Chakra coronal : Si
-------------------------	--------------------	--------------------	-------------------------------	---------------------	--------------------------	---------------------	---------------------

UTILISATION DES NOTES
Le sitar indien est destiné à soigner les chakras, car il est accordé sur toutes ces notes. Les ragas indiens sont composés pour des chakras spécifiques et joués à des moments particuliers de la journée où il est extrêmement bénéfique de les écouter. La harpe est également utilisée pour soigner les chakras, car chaque note est jouée près de la partie du corps nécessitant d'être « accordée ». Un répétiteur doué d'une belle voix peut vous aider à émettre le son de chaque note afin de faire résonner le chakra en vous-même et pour les autres. Être capable de chanter ces notes équivaut à faire un massage interne du chakra.

