

## PREMIER CHAKRA

# Chakra racine

### FICHE D'IDENTITÉ:

Nom sanskrit: Muladhara

Couleur: Rouge

Élément: Terre

Emplacement: A la base de la colonne vertébrale

### PARTIES CORPORELLES ASSOCIÉES:

Coccyx, sacrum, anus, gros intestin, surrénales, jambes, pieds, squelette, os

### THEMES:

Enracinement  
Survie/autopréservation  
Sécurité  
Besoins physiques  
Ancrage  
Stabilité  
Solidité  
Base  
Abondance

Fécondité  
Force  
Énergie primaire  
Goût de vivre  
Force  
Santé

### EN ÉQUILIBRE:

Sentiment de sécurité  
Sentiment d'appartenance au monde  
Sentiment de connexion avec les autres  
Sentiment d'être "chez soi", dans son corps et sur terre  
Le corps est en bonne santé

### EN DÉSEQUILIBRE:

Sentiment d'insécurité  
Déconnexion aux autres  
Manque d'ancrage  
Inquiétude, peur, anxiété  
Sentiment de manque  
Manque d'énergie, torpeur

## DEUXIÈME CHAKRA

# Chakra sacré

### FICHE D'IDENTITÉ:

Nom sanskrit: Swadhisthana

Couleur: orange

Élément: eau

Emplacement: Milieu du bas du dos, entre le nombril et les organes génitaux.

### PARTIES CORPORELLES ASSOCIÉES:

Hanches, bas du dos, organes sexuels, vessie, reins, estomac, fluides corporels.

### THEMES:

Sexualité

Énergie créatrice

Notre capacité à créer

Équilibre émotionnel

Désir

Plaisir

Reproduction

Naissance

Mouvement

Donner/recevoir

Vie relationnelle

### EN ÉQUILIBRE:

Capacité d'adaptation

Relations harmonieuses et saines

Capacité d'ouverture à la différence

Sentiment de confiance

Régulation des émotions

Sentiment d'une vie équilibrée

Bonne vitalité du corps

### EN DÉSÉQUILIBRE:

Stagnation ou hyperactivité de l'énergie vitale

Gel ou débordement émotionnel

Sexualité gelée ou débridée

Paralysie de la créativité

Rigidité mentale

Relations déséquilibrées, dépendance affective

## TROISIÈME CHAKRA

# Chakra du plexus solaire

### FICHE D'IDENTITÉ:

Nom sanskrit: Manipura

Couleur: Jaune

Élément: Feu

Emplacement: Entre le sternum et le nombril

### PARTIES CORPORELLES ASSOCIÉES:

Estomac, foie, vésicule biliaire, rate, glandes surrénales

### THEMES:

Estime de soi

Identité du "moi", de la personnalité

L'affirmation de soi

Confiance en soi

Confiance en son "feeling"

Vitalité/dynamisme

Pouvoir personnel

Charisme

Volonté

Leadership

Courage

Créativité

Rayonnement

Lumière

Joie

Transformation/assimilation

Intégrité/respect de soi

### EN ÉQUILIBRE:

Confiance en soi et dans son feeling

Energie

Vitalité

Capacité à mener des tâches jusqu'à leur réalisation

### EN DÉSÉQUILIBRE:

Faible estime de soi

Colère ou ultra-sensibilité

Peur d'être rejeté(e)

Indécision ou ressentiment

Sentiment d'impuissance

Difficulté à s'affirmer

Critique excessive (envers soi et envers les autres)

## QUATRIÈME CHAKRA

# Chakra du cœur

### FICHE D'IDENTITÉ:

Nom sanskrit: Anahata

Couleur: Vert Émeraude

Élément: Air

Emplacement: Centre de la poitrine

### PARTIES CORPORELLES ASSOCIÉES:

Cœur, poumons, diaphragme, poitrine, thymus, système circulatoire, épaules, bras et mains

### THEMES:

Amour

Compassion

Guérison

Relations et collaborations

Loyauté

Pardon

Abandon (lâcher prise)

Équilibre

Grâce

Paix

### EN ÉQUILIBRE:

Don et accueil de l'amour

Empathie

Générosité

Sentiment de plénitude et d'unité avec les autres

Capacité à lâcher prise, à s'en remettre à plus grand que soi

### EN DÉSÉQUILIBRE:

Peur d'ouvrir son cœur

Solitude

Envie

Méfiance

Ressentiment ou suspicion

Possessivité

Chagrin

Mélancolie

Dépression

## CINQUIÈME CHAKRA

# Chakra de la gorge

### FICHE D'IDENTITÉ:

Nom sanskrit: Vishuddhi  
Couleur: Turquoise  
Élément: Éther  
Emplacement: Base du cou

### PARTIES CORPORELLES ASSOCIÉES:

Gorge, cou, glande thyroïde, mâchoire, bouche  
gencives, langue, dents, oreilles

### THEMES:

Communication  
Communion  
Expression de soi  
Vérité  
Voix  
Chant  
Poésie  
Clarté

### EN ÉQUILIBRE:

Capacité à s'exprimer de manière adaptée en toutes circonstances et avec tout le monde.

### EN DÉSÉQUILIBRE:

Manque d'assurance      Frustration  
Difficulté à s'affirmer  
Peur d'être jugé(e) ou critiqué(e)  
Timidité  
Critique de soi et des autres et bavardages excessifs  
Opinions arrêtées sur tout

## SIXIÈME CHAKRA

# Chakra du troisième oeil

### FICHE D'IDENTITÉ:

Nom sanskrit: Ajna  
Couleur: Indigo  
Élément: Lumière  
Emplacement: Entre les sourcils

### PARTIES CORPORELLES ASSOCIÉES:

Yeux, cerveau, glande pituitaire, système lymphatique, système endocrinien

### THEMES:

Intuition  
Sagesse  
Vision globale  
Capacité à percevoir  
Réceptivité  
Visions  
Rêves  
Tranquillité  
Paix intérieure

### EN ÉQUILIBRE:

Capacités intellectuelles optimales  
Imagination active  
Intuition affûtée  
Vision longue portée

### EN DÉSEQUILIBRE:

Difficulté à entendre sa voix intérieure  
Confusion mentale  
Pensée brouillonne  
Incapacité à sentir, à voir au-delà des apparences  
Recherche de solutions uniquement à l'extérieur de soi

## SEPTIÈME CHAKRA

# Chakra coronal

### FICHE D'IDENTITÉ:

Nom sanskrit: Sahasrara

Couleur: Violet ou blanc

Élément: Energie

Emplacement: Sommet de la tête

### PARTIES CORPORELLES ASSOCIÉES:

Centre de la tête, cerveau, fontanelle

### THEMES:

Spiritualité

Transcendance

Béatitude

Illumination

Connexion avec le haut, le divin, la conscience

Energie à son optimum

### EN ÉQUILIBRE:

Son ouverture signifie que l'on a atteint un état d'éveil spirituel.

Connexion à la conscience divine et cosmique.

Sentiment de joie et de plénitude

### EN DÉSÉQUILIBRE:

Préoccupations

Ruminations

Dépression

Psychose

Tendances aux illusions et fantasmes de type spirituel qui peuvent être déstabilisants