



# Votre guide des chakras

[www.reikiboiteabonheur.com](http://www.reikiboiteabonheur.com)





Bonjour,

Je suis Nanou, de mon petit nom, la fondatrice de Reiki Boite à Bonheur.

Je suis praticienne et enseignante de Reiki traditionnel, et je pratique les soins énergétiques depuis plusieurs années.

Je crois que nos maux, qu'ils soient petits ou grands, sont liés à ce que notre cerveau ne peut exprimer. C'est notre corps qui réagit en conséquence, créant des blocages énergétiques pouvant entraîner diverses maladies.

Depuis que je me souviens, mon désir a toujours été de soigner les gens de manière naturelle.

C'est ainsi que j'ai suivi diverses formations, me permettant d'aider ceux qui le souhaitent à améliorer leur bien-être physique et mental tout en se respectant.

Les soins énergétiques offrent une approche différente de la guérison, complémentaire à la médecine moderne sans la remplacer. Ils considèrent le corps et l'âme comme indissociables, l'un ne va pas sans l'autre.

*Nanou*



# Ce que vos chakras révèlent

Le bien-être au quotidien est essentiel pour mener une vie équilibrée et épanouie. Il s'agit de prendre soin de soi, tant sur le plan physique que mental. Cela peut inclure des pratiques telles que la méditation, une alimentation saine, l'exercice régulier et des moments de détente. Cultiver des relations positives et passer du temps avec des proches peuvent également contribuer à un sentiment de bien-être. En intégrant ces habitudes dans notre routine, nous pouvons améliorer notre qualité de vie et nous sentir plus heureux et en meilleure santé.

À travers ce guide, vous pourrez découvrir comment nos chakras vous guident et nous informent dans nos déséquilibres. C'est en les écoutant que vous pourrez améliorer votre bien-être.

# Chakra Racine

## Muladhara

Moteur de votre croissance lorsque vous étiez enfant et adolescent, le chakra racine est le lieu de restauration de vos forces, de recharge de votre moral et de perception de votre schéma corporel. Il régule la température de votre corps, votre énergie physique générale ainsi que vos fonctions de survie et d'auto préservation. Il parle de perception physique de ce qui vous entoure et de protection de ce que vous considérez comme faisant partie de votre territoire : espace personnel et professionnel, lieu de vie, voiture, etc.

### Le chakra racine, centre de la stabilité

Lorsque votre premier centre énergétique est correctement ouvert, vous vous sentez fort intérieurement. Patient, astucieux et déterminé, vous savez que vous disposez au fond de vous d'un appui solide en toute circonstance. Vous sentez que la vie est un cadeau et vous avez le sentiment d'appartenir à une famille, la vôtre bien sûr, mais aussi celle de l'humanité.

Les autres ne sont plus des étrangers effrayants et le partage avec eux est source de richesse et de découverte d'autres cultures, sociales ou religieuses, propres à la tolérance.

### Le chakra 1, siège des peurs

Mais ce centre est aussi le siège des peurs de ceux qui vous ont précédé. En même temps que leur ténacité et leur persévérance, vous avez peut-être aussi hérité de certaines de leurs croyances, à savoir : que la vie est pénible et éprouvante, qu'elle est un combat continu dont seuls les plus forts ou les malins sortent vivants, que des dangers permanents vous guettent et que rien ne s'acquiert sans travail ni souffrance.



## Chakra racine bloqué : sans énergie, point de courage

Lorsque votre premier centre se ferme, vous êtes convaincu que vous n'aurez pas la force de continuer. Vous craignez pour l'avenir et vous doutez d'être en mesure de concrétiser vos rêves. Votre peur de manquer mobilise toute votre énergie et vous luttez sans cesse contre l'adversité. Vous vous découragez et votre certitude de ne pas avoir la force nécessaire pour accomplir ce qui vous attend grandit.

Beaucoup d'entre vous ont avancé au fil des ans avec, insidieusement semé en eux, la graine du doute sur leur aptitude à pouvoir mener la vie qu'ils souhaitent mener. Vous cédez au désespoir, allant parfois jusqu'à vous poser en victime. Vous vous sentez accablé ou menacé, ce qui finit par soulever en vous des sentiments violents tournés vers les autres ou des pensées intimes et terribles du type : «La vie ne vaut décidément pas la peine d'être vécue» ou «Cette existence m'est insupportable».

## Le chakra racine harmonisé : un temps pour agir

Et quand la vie a éprouvé votre patience ou vous a conduit à utiliser toutes vos forces jusqu'à épuisement, vous veillez en premier lieu à vous recharger, à mettre tout en œuvre pour vous ressourcer en attendant des jours meilleurs. Malgré les apparences, cette attente est active car elle vous met en mesure de trouver des solutions inédites pour faire avancer les choses, pour dépasser ce qui semblait insurmontable et pour transformer ce qui paraissait immuable.

Vous apprenez désormais à faire preuve de discernement et à reconnaître quand il s'agit de patienter, quand vous pouvez espérer un changement de situation et quand le moment est venu de saisir une opportunité et de développer de nouvelles stratégies.

En résumé, vous sentez quand le bon moment pour agir est arrivé. Lorsque la période d'abondance se présente, vous êtes prêt à poser des jalons solides, à construire votre "maison intérieure" et à organiser votre vie telle que vous la souhaitez.

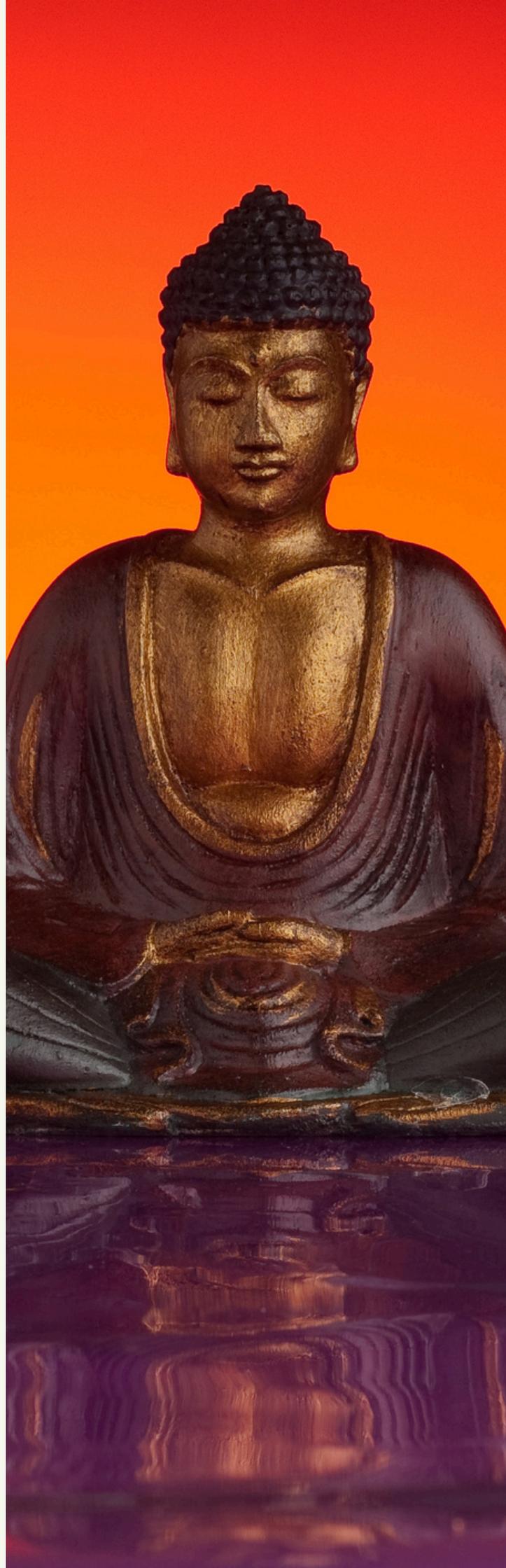
# Déséquilibre du chakra Racine

Le chakra racine, témoin de votre relation à la matière.

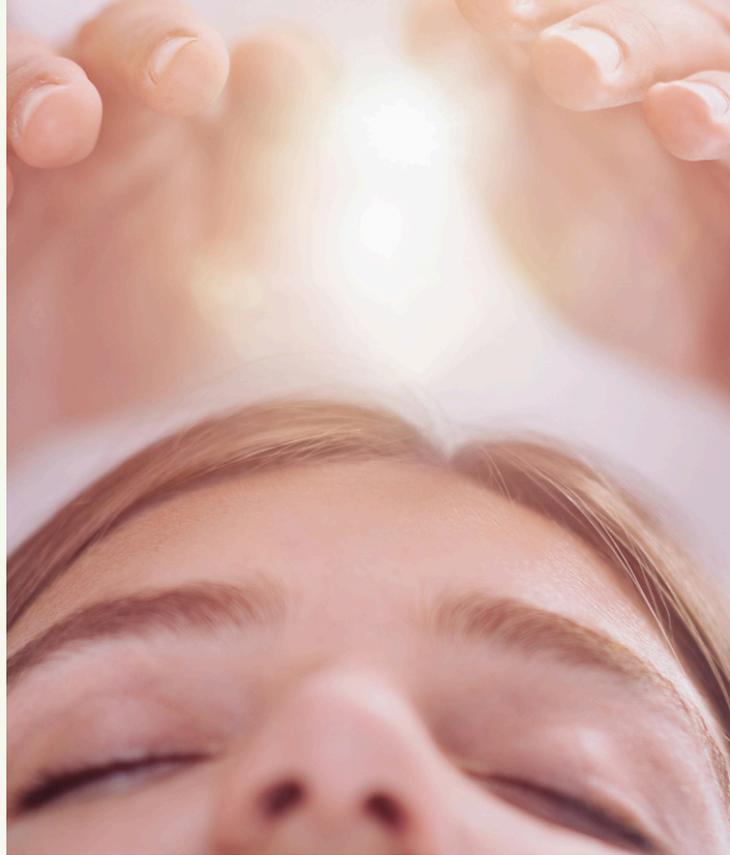
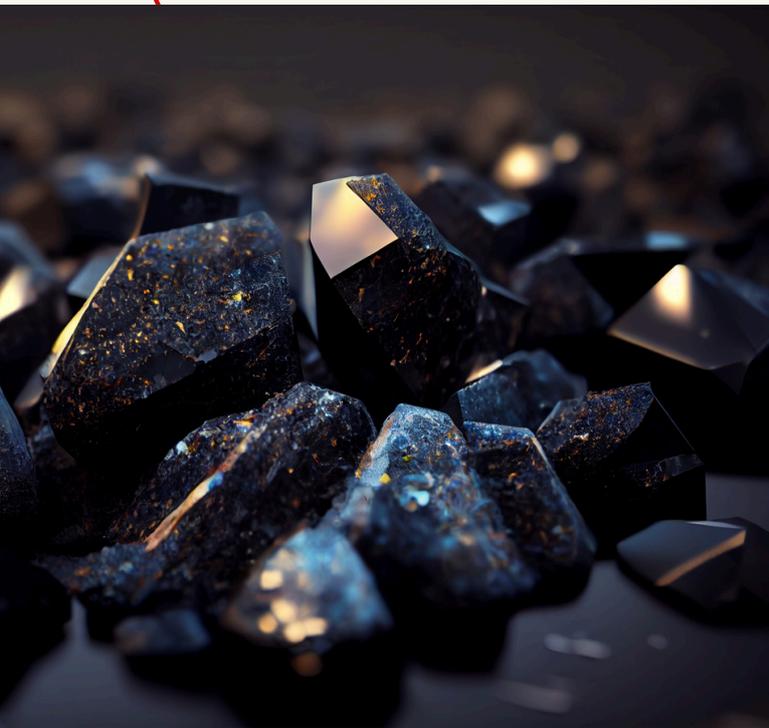
Quand votre premier chakra est freiné ou bloqué, vous souffrez d'insécurité. Les structures professionnelles et privées dans lesquelles vous vous construisez ne vous correspondent pas. Vous connaissez des problèmes d'argent, des soucis matériels redondants et vous avez de la peine à concrétiser vos projets.

Vous êtes sans ressources et sans ressort. Vous ressentez des problèmes d'assimilation et souffrez parfois même de carences alimentaires. Vos difficultés matérielles et financières semblent confirmer que l'abondance n'est décidément pas pour vous.

Sur le plan affectif et psychologique, vous vivez une impression sourde et douloureuse de manque. Vous êtes alors tenté de compenser cette sensation par l'abus de nourriture et d'excitants (tabac, café, alcool, plats carnés et épicés) ou par l'acquisition avide de biens matériels, exprimant ainsi votre peur de manquer.



## Réharmoniser votre chakra racine



- Les pieds bien à plat au sol, inspirez et expirez profondément en imaginant vos pieds s'enfoncer dans le sol. Faites cela chaque matin avant de commencer votre journée et dès que vous sentez le doute, la peur s'insinuer en vous.
- La méditation.
- La danse.
- Le yoga.
- La lithothérapie : certaines pierres vont vous aider à mieux vous enraciner (elles ne feront pas le travail à votre place, mais vont vous aider). Porter sur vous dans votre poche : Tourmaline noire, Quartz fumé, Grenat almandin, Hématite, Jaspe Dalmatien, Rubis, Jaspe Hélotrope (jaspe sang de dragon), Obsidienne flocon, Obsidienne moucheté, Œil de tigre, Septaria, Obsidienne arc-en-ciel (obsidienne œil céleste).
- Huiles essentielles (attention interdit aux femmes enceintes et enfants de moins de 12 ans) : Huiles essentielles de Cèdres Atlas, Huiles essentielles de Jatamansi (Nard), Huiles essentielles de Patchouli.
- Le Reiki, et autres soins énergétiques.

# Chakra Sacré Svadhithana

*Centre énergétique de la vie et du désir:*

Symbole de vie et source du désir, votre deuxième chakra parle de créer et de procréer. Il représente votre capacité à ressentir, à vivre votre sensualité et tous vos appétits. En sanskrit, svadhithana signifie : lieu de douceur.

Par essence, ce chakra est dominé par l'élément Eau. La Tradition affirme que celui qui maîtrise ce chakra n'a plus rien à redouter de l'eau. Il est vrai que le ventre est le premier berceau de l'enfant à naître : le fœtus évolue d'abord dans un monde de type aquatique. C'est la raison pour laquelle le deuxième centre énergétique est associé à la naissance et aux pulsions.

Son fonctionnement habituel révèle la nature profonde d'un être : les individus disciplinés et perfectionnistes ont le ventre creux, les tenants du plein air et du sport, le ventre plat, les gourmands ou les nonchalants, le ventre mou et les sages, le ventre souple et détendu (représentation classique du Bouddha en méditation).

Ouvrir pleinement ce chakra représente un passage initiatique pour se libérer de ses frustrations et se garder des excès nuisibles pour l'équilibre. Il exige patience et persévérance pour obtenir un résultat effectif.



## Mon chakra sacré et moi :

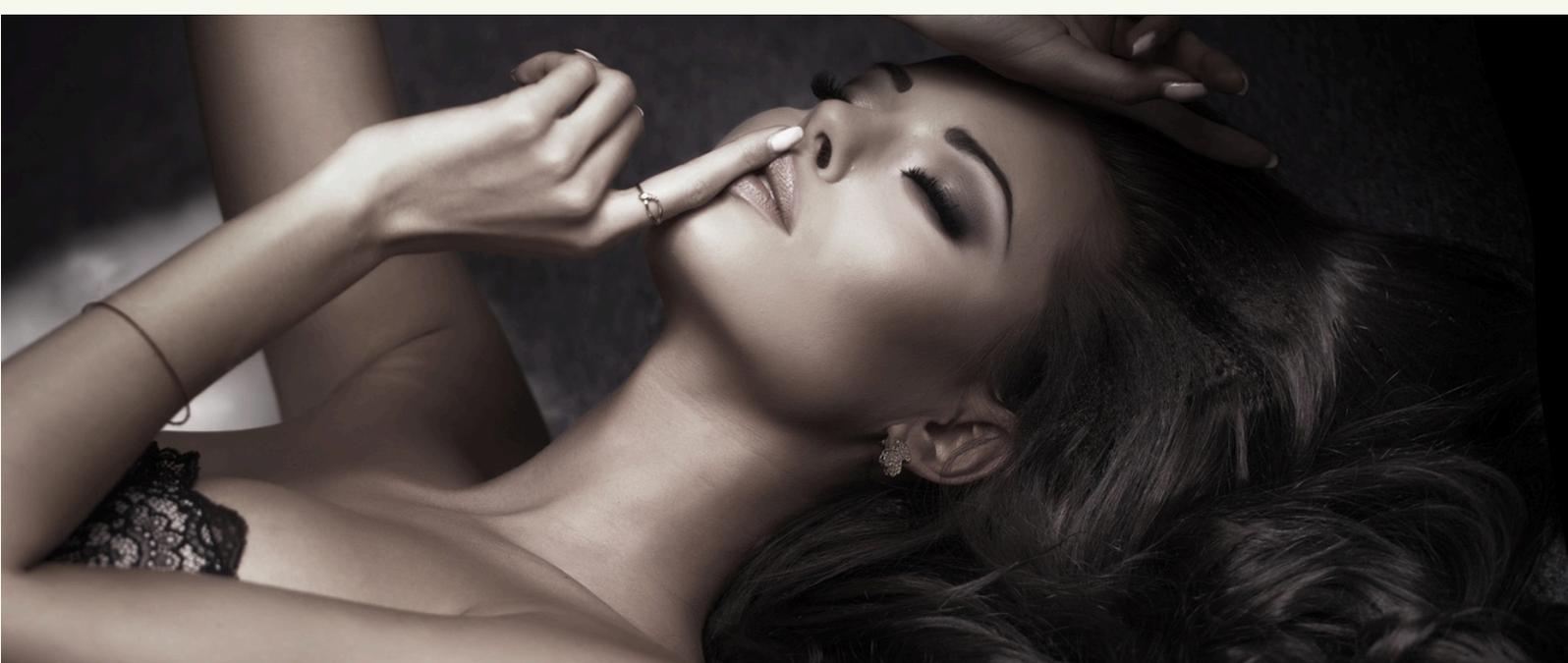
Le chakra sacré gouverne les organes du bas-ventre (ovaires/ testicules, vessie, utérus/prostate) et les fonctions d'élimination (côlon). Son bon fonctionnement dépend de la façon dont vous vous nourrissez et dont vous digérez vos émotions. Si l'expression émotionnelle est systématiquement censurée ou refoulée, les dysfonctionnements psychiques et physiques deviennent chroniques ou aigus.

Siège du bien-être physique, votre deuxième chakra a pour rôle de maintenir votre corps actif et votre esprit alerte. Il est la source de votre entrain et vous donne envie de pratiquer une activité physique régulière. Il correspond à l'intelligence sensorielle et motrice et c'est également le centre énergétique de votre corps physique, de vos émotions et de l'ensemble de vos pensées.

## Chakra 2 : Symbolisme et sensualité

Le deuxième chakra représente le principe de la renaissance perpétuelle par la purification. La manière dont l'énergie circule dans votre zone sacrée traduit la manière dont vous êtes satisfait par les actes que vous posez et par ce que vous possédez. Il traduit également le goût que vous avez pour les choses que la vie vous présente.

Votre chakra 2 influence votre appétit pour la nourriture, pour le plaisir et pour la sensualité mais également votre tempérament et l'épanouissement de votre activité sexuelle. En effet, le bon fonctionnement de ce chakra offre une sexualité épanouie : le partenaire est accueilli physiquement et le plaisir peut être partagé.



## Déséquilibre du chakra sacré:

Quand votre deuxième chakra se referme, votre sensibilité tend à baisser et vous risquez de devenir indifférent aux choses et personnes qui vous entourent, vous pouvez également ressentir une forte mélancolie, une impression indéfinissable de manque et une lassitude sourde.

La crainte de ne pas être assez bien, de n'avoir pas été désiré ou de n'être pas assez désirable peut devenir une certitude. Vous cherchez souvent à vous faire remarquer, reconnaître et à obtenir des retours par rapport à vos accomplissements. Vous en faites toujours plus et tendez à être excessif en tout, cela pour vous affirmer.

Le désir et l'appétit pour la vie sont des notions que vous avez du mal à exprimer, avec vous c'est souvent tout ou rien.

Les limites de votre deuxième chakra sont bien définies : trop ouvert, il vous incline à la gourmandise, à l'excès de sensualité, et parfois à un comportement sexuel débridé et à une véritable immaturité comportementale et affective (dépendance du petit enfant). Trop fermé, il vous rend mélancolique, insensible, vous isole des autres mais aussi des plaisirs offerts par le monde extérieur. Équilibré, il vous conduit à prendre soin de vous et de vos plaisirs.



# Votre chakra sacré : Siège du bien-être physique

Quand il ralentit, il puise dans tous les autres chakras majeurs. Il tourne bien si vous prenez soin de vous et ralentit si vous abusez de votre force vitale en commettant des excès de tous ordre. Il traduit la façon dont vous faites alterner repos et activité, travail et divertissement.

Il exprime aussi la façon dont vous avez accès au plaisir et dont vous vous autorisez à accueillir tous vos désirs, ce qui n'équivaut pas à tous les satisfaire. Respecter les besoins de mouvement de votre corps, écouter ces besoins, expérimenter la réalisation de vos envies et la frustration de leur non satisfaction, c'est apprendre que vous avez droit au bien-être et au plaisir mais que vous ne maîtrisez par tout ce qui participe à vous contenter.

## Harmonisation de votre chakra sacré

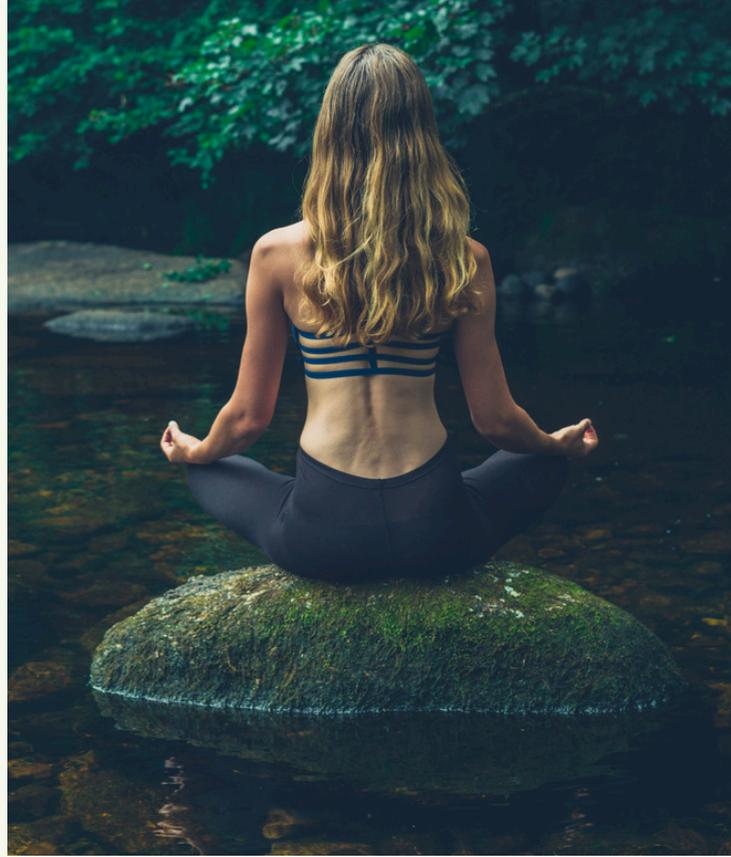
Un chakra sacré en harmonie se voit en général, au travers de la connaissance de vos besoins et de vos limites. Le deuxième chakra est intimement lié à la manière dont vous vous accordez la possibilité d'obtenir et de recevoir ce que vous souhaitez dans l'instant.

Quand il est ouvert, vous êtes à l'aise avec la nudité et bien dans votre peau. Dans une vision plus élargie, il est à l'origine de votre spontanéité et de votre envie de partager, de vivre harmonieusement vos relations et d'exprimer vos sentiments. Il vous donne goût aux rapports sociaux et à l'amitié. Grâce à lui, vous prenez conscience de votre présence au monde.

Quand vous trouvez ce qui est simple et bon et que vous le vivez, le plaisir est immédiat et intense. Il vous permet d'identifier vos propres limites dans l'instant. Il vous conduit à comprendre que vous ne disposez pas tout le temps de la même énergie et que votre capacité de mobilisation dépend de la régularité avec laquelle vous avez alterné activité d'un part, repos et divertissement d'autre part.

Vous répondez avec mesure à vos besoins fondamentaux : respiration profonde, sommeil agréable, nourriture plaisante et vie affective gratifiante. Vous assumez en adulte accompli la responsabilité individuelle qui est la vôtre, à savoir : maintenir votre corps en bonne santé par le mouvement, votre esprit alerte en satisfaisant sa curiosité et votre joie intacte au long des jours et des mois.

## Réharmoniser votre chakra sacré



- La méditation.
- La danse.
- Le yoga.
- La lithothérapie : certaine pierres vont vous aider à mieux harmoniser votre chakra sacré : Ambre, Aventurine orange, Fluorine, Jaspe Dalmatien, Cornaline, Topaze dorée, Calcite orange, Œil de tigre, Citrine naturelle, Quartz rutilé, Pierre de lune blanche.
- Huiles essentielles (attention interdit au femme enceinte et enfant de moins de 12 ans) : Huiles essentielles d'Ylang Ylang , Huile essentielle de Santal, Huiles essentielles de Gingembre.
- Le Reiki, et autre soin énergétique.

# Chakra du plexus solaire

## Manipura

### Le plexus solaire ou Chakra solaire

A l'adolescence, les défis que la vie vous a présentés ou que vous vous êtes lancés à vous-mêmes vous ont donné le sentiment d'une vie intérieure. Devenu adulte, vous vous apercevez qu'il n'est pas question de défi, mais de processus de croissance et d'expansion. Il s'agit de devenir ce que vous êtes par la mise œuvre adéquate des éléments dont vous disposez. Les vicissitudes, les obstacles et la douleur sont autant d'expériences qui vous poussent à mûrir.

#### Votre propre vie

Le troisième chakra concentre force, optimisme, et ambition. Il est la lumière posée sur vos pensées, vos paroles et vos actes. Il régit votre capacité à opposer un refus catégorique : votre «oui» devient un vrai oui et votre «non», ferme et pertinent, impose le respect.

#### Le chakra 3 : centre de la construction

Le troisième centre est situé au niveau du plexus solaire, il concerne donc le groupe d'organes placés sous le diaphragme : de l'estomac au pancréas. Ce centre concerne votre énergie personnelle, c'est la raison pour laquelle ce chakra est très sensible aux tensions et aux émotions. Il vous permet de vous construire, de gagner en confiance en vous et de vous affranchir du regard des autres.





## Déséquilibre du chakra solaire :

### **Dysfonctionnements physiques**

Son déséquilibre se manifeste physiquement par les symptômes suivants : acidité excessive, inflammations voir même des ulcères (le corps se digère au lieu de digérer la nourriture).

Au niveau psychique, un chakra solaire suractivé, risquer de vous déconnecter des notions de justesse, vous pouvez alors chercher à dominer l'Autre en le manipulant ou en l'asservissant, en devenant égoïste ou insensible à la présence d'autres personnes. Le "Moi, je" s'exprime de façon impérieuse, excessive et tyrannique et prend le contrôle : l'orgueil qu'il soutient favorise la tendance à occuper l'espace d'une façon inconsidérée.

### **Perte de confiance**

Quand votre troisième centre est ralenti, vous considérez que vous êtes moins important, moins remarquable que les autres. Vous vous effacez, vous acceptez l'inacceptable, vous laissez toujours votre place à un autre ou bien n'occupez pas pleinement la vôtre. Vous souffrez nettement d'un manque d'assurance, vous êtes timide, timoré, souvent gêné ou vous rougissez facilement.

Votre image ne vous satisfait pas entièrement, voire pas du tout et vous auriez envie de ressembler à quelqu'un d'autre. Vous pouvez aussi vous mettre souvent en colère, soit que vous soyez particulièrement susceptible, soit que de nombreuses choses vous irritent. Vous faites preuve d'une méfiance excessive ou bien, trop naïf ou crédule, vous laissez les autres tirer parti de vous trop aisément.

# Harmonisation du chakra solaire

## Trouver l'attitude juste

Vous agissez désormais avec force mais sans chercher à contrôler les situations ou les personnes. Vous devenez responsable et apprenez à vous assumer. En un mot, vous maîtrisez votre Ego. Aucun orgueil n'entrave vos relations, lesquelles sont empreintes de pondération, de discernement et de justesse. Vous savez être ferme, vous savez donner une nouvelle chance ou négocier.

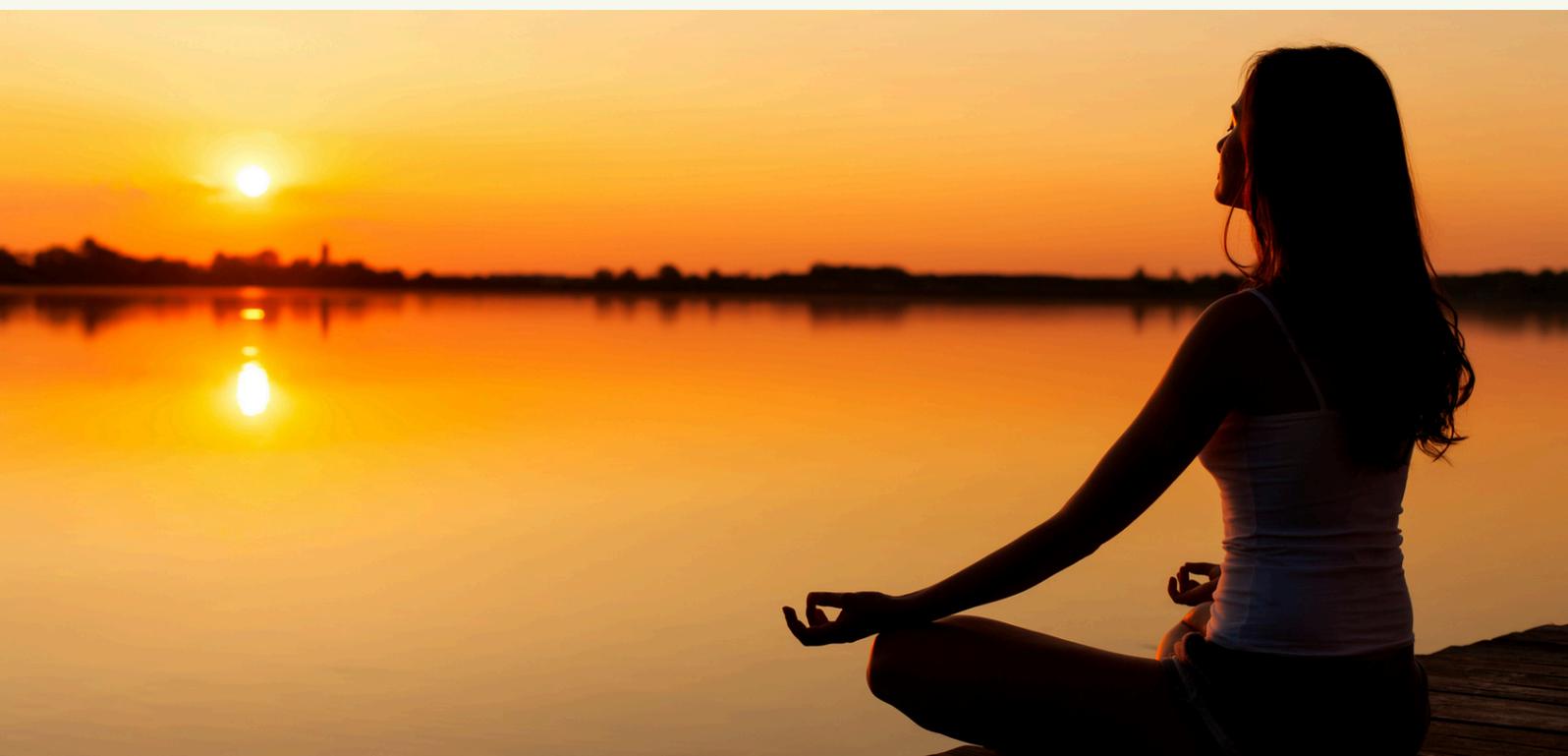
## Autonomie et coopération

Votre chakra solaire vous enseigne à devenir autonome, à ne plus vous disperser, à cesser de vouloir fusionner avec l'autre. Autrement dit, à ne pas vous perdre de vue. Vous développez un esprit pratique et coopératif. Vous occupez désormais votre juste place et vous ne cherchez

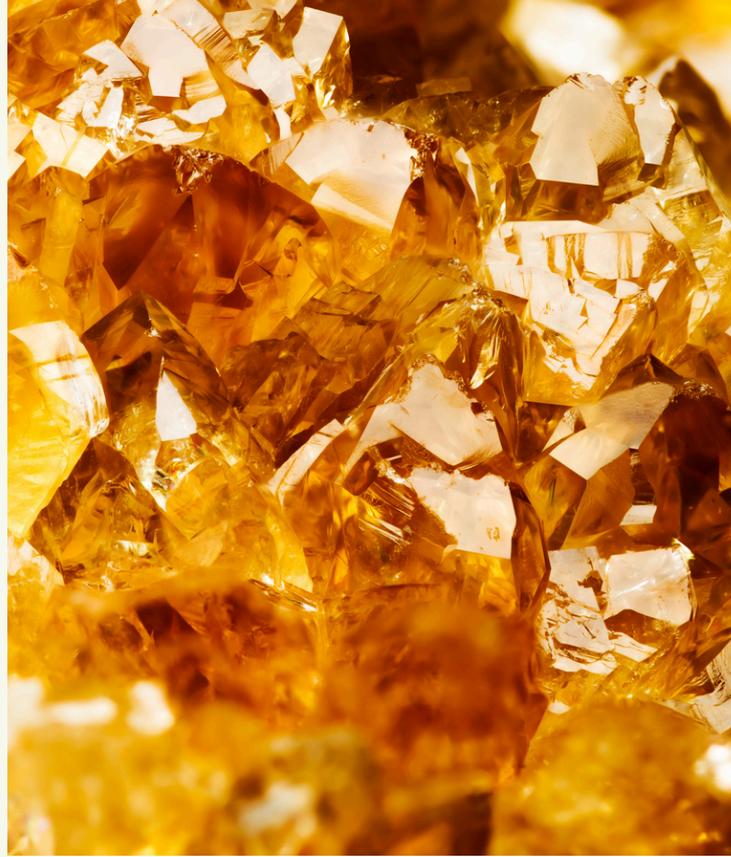
plus systématiquement de stimulations extérieures ni de retours positifs pour affirmer votre identité personnelle.

## Un esprit ouvert et constructif

Vous vivez ce que vous avez à vivre et ce que vous êtes sans attendre ni autorisation, ni reconnaissance : vous êtes libre et indépendant. Vos relations aux autres sont l'occasion d'apprendre à vous positionner et à vous connaître mieux et davantage. Vous savez observer vos réactions par rapport aux conventions, aux règlements et aux lois. Votre liberté reste alors optimale : vous êtes tout ce que vous pouvez être.



## Réharmoniser votre chakra solaire



- La lithothérapie : Ambre, Quartz rutilé, Bronzite, Fluorine arc-en-ciel, Apatite jaune, Calcite jaune, Citrine naturelle, Œil de chat, Œil de tigre, Jade jaune (jadéite), Chrysobénil, Calcédoine jaune,
- La méditation.
- La danse.
- Le yoga.
- Huiles essentiel (attention interdit au femme enceinte et enfant de moins de 12 ans) : Huiles essentiel de Bergamote, Huiles essentiel de Genévrier, Huiles essentiel de Camomille.
- Le Reiki, et autre soin énergétique.

# Chakra du coeur

## Anahata

*Un battement, Un rythme*

Le quatrième chakra ou chakra du cœur est un chakra majeur, situé au centre des sept chakra, l'énergie passée par les chakras inférieurs se transforme de telle sorte qu'elle puisse monter. Son nom sanskrit est anahata - son incréé - peut tout d'abord sembler paradoxale compte tenu de son lien avec le cœur physique. Nous avons tous droit à l'amour, et par essence, le cœur est ouvert, libre et illimité. Et tout pouvoir de transformation provient de l'amour.

### Le chakra 4 : S'aimer soi, aimer l'autre

Mais avant de chercher à aimer les autres, votre quatrième chakra vous invite à vous aimer vous-même, non en égoïste mais pour vous préparer à donner sans attendre en retour. Votre quatrième chakra se nourrit des éléments que vous générez, de toutes vos relations affectives, de tous les sentiments que vous éprouvez. Y compris des sentiments «négatifs» comme la haine ou le refus de pardonner. Avec cette dernière phrase, lourde de sens, vous commencez à comprendre l'importance de ce qui se joue là, en votre cœur...



# Mon chakra du cœur et moi

Sur le plan psychologique, le quatrième chakra parle de votre capacité à aimer et à être aimé, à donner et à recevoir, à toucher quelqu'un, y compris avec des mots. Ce centre énergétique ouvre à la joie, à l'humanité et à la compassion. Quand les trois premiers chakras sont équilibrés, l'argent, les plaisirs et la sensation de puissance ne sont plus à l'origine d'émotions perturbatrices. Tous les sentiments positifs peuvent alors s'épanouir et les contacts sont sincères et chaleureux.

Mais vivre la douleur sous toutes ses formes, chagrins d'amours, ruptures affectives, ou des traumatismes plus graves comme la perte d'un être cher vont conduire à se sentir malheureux et à fermer le centre cardiaque.

## Centre de l'émotion

Au contraire, si votre chakra du cœur est sur actif vous êtes souvent beaucoup trop émotif et vous ne supportez pas les remarques que l'on peut vous faire. Le moindre changement vous demande un effort de volonté et vos bonnes résolutions ne tiennent pas dans le temps. Dès cet instant, vous ne vivez plus : vous survivez. Votre enferment vous étouffe. Votre cœur souffre à chaque séparation et à chaque fois, vous vous isolez davantage.

Le changement a lieu dans l'action mais par l'acceptation. Elle a lieu à chaque fois que vous vous rencontrez. Vous vous surveillez attentivement de manière à ne plus émettre de critique ni à l'oral, ni en pensée. Sans vous censurer, vous sentez la subjectivité de vos discours et de vos réflexions. Vous évacuez de votre réalité quotidienne toute critique négative et tout jugement. Vous vous surprenez à cultiver la joie sous toutes ses formes, à choisir l'ouverture à vous-même et aux autres par le toucher tendre et le partage verbal ou ludique. Vos intentions sont de plus en plus souvent positives et vous posez des actes bienveillants, des actes solidaires. Vous pouvez désormais accorder votre pardon.





# Déséquilibre du chakra du coeur

## Des sentiments déréglés

Quand votre 4e centre énergétique est déséquilibré, vous risquez d'avoir des difficultés avec les sentiments, si il est sous-actif vous allez être dur et vous aurez du mal à exprimer de la compassion envers les autres mais également avec vous-même.

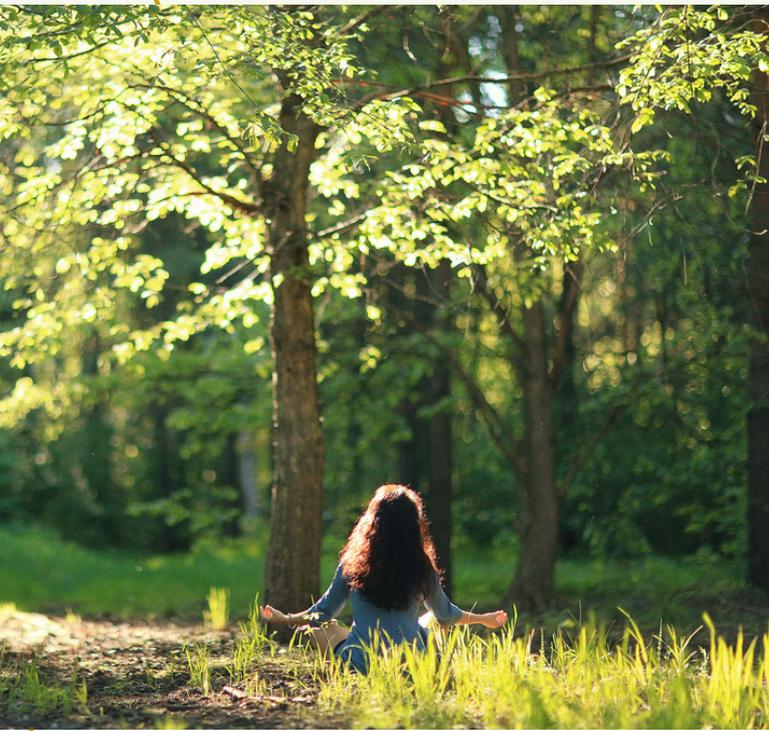
Votre chakra du cœur se déséquilibre chaque fois que vous ne voulez pas faire preuve d'honnêteté, ou vous voir tel que vous êtes. Si vous laissez votre mental s'attarder et se repaître des aspects négatifs, violents et destructeurs du passé et du présent ou refuser de pardonner votre chakra 4 va alors se refermer.

## Un chakra du coeur harmonisé

Vous vous accordez le droit à l'erreur : vos tentatives infructueuses et vos errements vous aident à mieux cerner ce qui vous convient. Vous trouvez ainsi la juste mesure entre indulgence et l'exigence, sans verser dans la complaisance ni la culpabilité.

Vous cessez d'être dur ou méprisant avec les autres, d'être implacable et ou trop complaisant avec vous-même. Vous arrêtez de juger de culpabiliser et de condamner l'autre et de vous condamner.

## Réharmoniser votre chakra du coeur



- La méditation.
- La danse.
- Le yoga.
- La lithothérapie : certaines pierres vont vous aider à mieux harmoniser votre chakra du cœur (elles ne feront pas le travail à votre place, mais vont vous aider). À porter au plus près du cœur sur la poitrine : Malachite, Œil de chat, Grenat tsavorite, Quartz rose, Fuschite, Labradorite, Serpentine, Amazonite, Alexandrite, Agate mousse, Jade, Tourmaline melon d'eau.
- Huiles essentielles (attention interdit au femme enceinte et enfant de moins de 12 ans) : Huiles essentielles de Rose, Huiles essentielles de Mandarine, Huiles essentielles de Vétiver.
- Le Reiki, et autre soin énergétique.

# Chakra de la gorge

## Vishuddha

C'est le chakra de la communication. Le langage étant définitivement ce qui différencie l'Homme des autres êtres vivants.

En langage sanskrit, Vishuddha, signifie « purification ». Passage obligé vers les deux centres supérieurs, le plexus laryngé laisse entrer l'intuition et l'inspiration venue d'en haut. Il régule aussi l'énergie provenant des chakras inférieurs car il est la voie de sortie de la sphère émotionnelle. Son ouverture va vous permettre de vous épanouir au niveau créatif, il est aussi directement lié avec l'équilibrage de votre deuxième chakra.

Le chakra 5 :  
la parole donnée, prononcée ou entendue

Le chakra 5 parle d'intégrité et de justesse. Il vous permet de penser ce que vous dites et d'agir de même. Vous savez poser des mots justes sur vos réflexions et vos ressentis. Vous développez vos dons quels qu'ils soient et défendez habilement ce en quoi vous croyez.

Quand vous communiquez, vous êtes à la fois émetteur et récepteur. Du cinquième centre dépend autant votre aptitude à communiquer que votre capacité à écouter et comprendre. Il vous aide à vous écouter et à laisser s'exprimer votre voix intérieure.



# Mon chakra de la gorge et moi

Au niveau physique, votre cinquième chakra est celui qui gère vos oreilles, votre bouche et aussi votre gorge. Il peut se refermer lorsque vous abusez de substances dites « toxiques » comme la cigarette ou les substances chimiques.

Mais ce centre correspond également à la communication sous toutes ses formes, grâce à lui, vous pouvez donner forme à votre expérience de vie et à tout ce que votre imagination engendre de beau et de clair et vous êtes en mesure d'écouter ce que les autres ont à dire. Ce centre est le point d'extériorisation de tout ce que vous ressentez et de tout ce qui vous vient à l'esprit : désirs, émotions, sentiments, raisonnements et question, ce centre définit entièrement votre capacité à vous exprimer.

## Un chakra 5 ouvert

### **Le silence est d'or**

Vous prenez plaisir à rester en silence, à pratiquer l'écoute véritable, à tenir un carnet de bord, un journal intime et à l'écriture en général. Vous pouvez fermement décider de ne pas parler d'une personne absente, et encore moins sur une personne présente comme si elle ne l'était pas (un enfant, un malade, un timide, etc.). Vous cherchez à sentir si l'autre est sincère. Vous valorisez désormais la sincérité et l'honnêteté vis-à-vis de vous-même comme des autres.

## Votre chakra de la gorge équilibré, l'intuition pour sentir et ressentir

Au fil du temps, vous reconnaissez mieux le moment adéquat pour vous exprimer et la forme optimale pour communiquer. Vous valorisez l'échange car vous savez maintenant qu'être seulement émetteur ou récepteur interdit tout échange, y compris affectif.

A travers ce centre, vous extériorisez votre monde intérieur et quand celui-ci est harmonieux, vous vous sentez fort et paisible. Votre capacité à entendre votre voix intérieure passe par le silence que vous faites en vous.

# Chakra de la gorge fermé

## Des conséquences multiples:

Un centre laryngé très ralenti entraîne acouphènes, otites, extinctions de voix, maux de gorge, torticolis et dérèglement de la glande thyroïde (hypothyroïdie, goût).

Au niveau psychologique, la timidité et le bavardage répétitif indiquent clairement un déséquilibre de ce centre. Son blocage entraîne un grand repli sur soi et une totale absence de désir d'échange. Le cinquième chakra ralentit à chaque fois que vous censurez l'expression d'une émotion forte.

De censure en censure, le refoulement devient automatique, non conscient. Cette attitude pousse au silence, au mutisme et alimente efficacement le sentiment douloureux d'être incompris, de ne pas être entendu.





## Déséquilibre du chakra de la gorge

### **Des sentiments bafoués au mutisme**

Le dysfonctionnement de vishuddha chakra conduit au silence et au mutisme. L'être humain cache alors ses sentiments par peur ou par honte. Si votre cinquième chakra est ralenti ou fermé, vous pouvez aller jusqu'à bafouer votre individualité et la circulation de l'énergie vitale dans votre corps en sera étranglée.

Vous vous taisez alors que vous devriez parler. Vous ravalez vos larmes, vos peurs, vos colères et la joie fuit loin de vous. La vérité ne résonne plus en vous, elle n'anime plus ni votre corps, ni votre esprit. Chaque mensonge, chaque dissimulation, omission ou semi-vérité l'obstrue. Chaque fois que vous laissez passer une remarque sans réagir alors qu'il conviendrait de le faire, chaque fois qu'une situation vous bouleverse sans que vous puissiez identifier l'émotion qui monte en vous, votre chakra laryngé s'engourdit un peu plus.

Lorsque vous dites ce que vous pensez, sans compromission et dans le plus grand calme, quand vous faites une promesse et que vous tenez parole, ce centre se dilate et vous pouvez recevoir de plus en plus clairement les messages de votre guide intérieur. La circulation de l'énergie s'intensifie au profit de votre vitalité physique et de votre développement personnel. D'autant plus qu'indirectement, vous renforcez la fiabilité de vos intuitions.

## Réharmoniser votre chakra de la gorge



- La méditation.
- Le chant.
- L'écriture.
- Le théâtre.
- Le yoga.
- La lithothérapie : certaines pierres vont vous aider à mieux harmoniser votre chakra de la gorge (elles ne feront pas le travail à votre place, mais vont vous aider). Porter sur vous au plus près de la gorge : Calcédoine bleue, Sodalite, Fluorite arc-en-ciel, Célestine, Calcite bleue, Turquoise, Aventurine bleue, Aigue-marine, Argent natif, Azurite, Angélite, Saphir, Lapis-lazuli.
- Huiles essentielles (attention interdit aux femmes enceintes et enfants de moins de 12 ans) : Huiles essentielles de Lemon Grass, Huiles essentielles de Myrte, Huiles essentielles de Saugue sclarée.
- Le Reiki, et autres soins énergétiques.

# Chakra du 3e oeil

## Ajna Chakra

C'est lui qui définit votre identité, vos souhaits et vos tendances personnelles. ajña est un verbe sanskrit qui signifie commander, ordonner mais aussi remarquer. La pratique de l'énergétique passe impérativement par le développement de ce centre.

Le chakra frontal est la source de l'intelligence, de la maîtrise et de la sagesse. Il vous donne accès à une vision plus profonde de la vie. Il est le fondement de votre maturité et de tous vos principes éthiques et philosophiques. Son activation complète représente l'union ultime du corps et de l'esprit.

### Mon sixième chakra et moi

Le sixième chakra parle de connaissance de soi et d'unité. Plus vous évoluez, plus vous prenez conscience de ce pouvoir créateur. Parce que la pensée positive est un outil puissant de visualisation, vos pensées positives et optimistes transforment les situations que vous vivez en autant de propositions de mûrissement et de changement.

Alors votre colère, votre tristesse et vos peurs deviennent énergie, connaissance du monde et respect de soi. Vous pensez et vous agissez de manière à comprendre sincèrement et objectivement ce que vous avez à saisir d'une situation difficile.



# Chakra 6, de la vérité au mysticisme

Quand les premiers chakras influence le 6e:

Si, de surcroît, vos chakras inférieurs ne sont pas suffisamment équilibrés, vous êtes sûr de détenir la vérité et vous avez tendance à vouloir convaincre les gens autour de vous du bien-fondé de vos convictions.

Vous pensez votre vie ou vous la rêvez au lieu de la vivre. Prendre des décisions qui orientent votre vie s'avère difficile. Autre possibilité : vous versez dans l'irrationnel et le mysticisme, vous référant à des modèles préexistants, fantaisistes ou incohérents, Votre pensée s'oriente essentiellement vers les opinions dominantes et vous pouvez adhérer à des idées toutes faites, à des préjugés ou à des dogmes.

De la contemplation et de la méditation. Vous identifiez toutes les idées négatives qui vous discréditent, celles dont vous avez hérité comme celles que vous générez. Vous savez extraire judicieusement l'essentiel des leçons de vie que vous avez reçues et vous semez dans votre inconscient la graine du calme. Vous visez à accroître votre bien être et apercevez le bonheur comme un objectif réalisable. Jour après jour, vous comprenez que les choix les meilleurs pour vous sont à votre portée.

Vous cultivez votre autonomie physique et affective tout en faisant preuve d'altruisme, en offrant le meilleur de votre expérience pour assister les autres et en aidant ceux qui vous le demandent. Votre savoir théorique s'applique désormais à votre vie de tous les jours. Vous choisissez ce qui favorise votre bien-être et votre santé.





## Déséquilibre du 3e œil

Au niveau physique, si votre chakra 6 présente un dysfonctionnement, vous risquez de souffrir de sinusites, de maux cervicaux ou de migraines répétitives. Psychologiquement son mauvais fonctionnement peut provoquer des insomnies, des angoisses récurrentes, des images répétitives ainsi qu'une réelle difficulté à prendre des décisions.

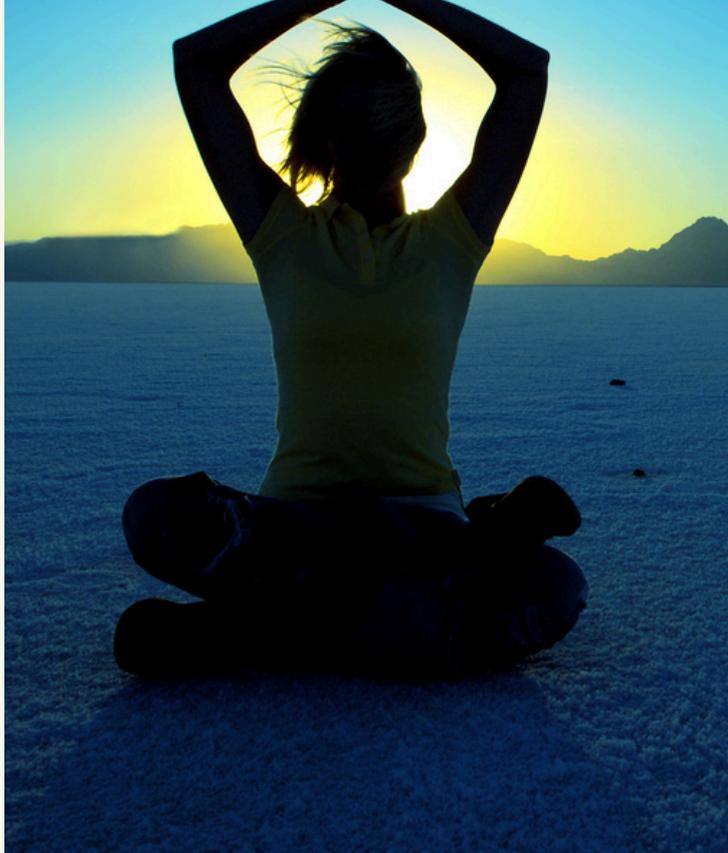
Vous manquez alors de discernement et vous oubliez complètement d'écouter votre intuition et de fait, vous tombez dans le piège des illusions. Votre imagination risque d'être très développée ou au contraire quasi nulle.

## Harmoniser le chakra du 3e œil

L'harmonie de votre chakra détermine votre façon de voir le monde.

Si le regard que vous portez sur vous et sur votre vie est positif et empreint de sagesse, vos représentations mentales résisteront à toutes les perturbations : le chakra frontal représente le pouvoir de l'esprit à créer votre réalité physique (image du corps), à maîtriser votre réalité mentale et donc, votre réalité émotionnelle. En changeant votre façon de voir, vous êtes en mesure de changer votre vie. Vous construisez votre futur au présent. Vos expériences, aisées ou difficiles, deviennent source de sagesse. Parce qu'ajña chakra donne accès à la maîtrise des sens, des sentiments et des actes, vous connaissez la nature de vos pensées et leur relativité.

## Réharmoniser votre chakra du 3e oeil



- La méditation.
- La visualisation.
- Le yoga.
- La lithothérapie : certaine pierres vont vous aider à mieux harmoniser votre chakra du 3ème œil (elles ne feront pas le travail à votre place, mais vont vous aider). Porter sur vous ou dormez avec : Lapis-lazuli, Saphir, Fluorite, Azurite, Œil de faucon, Aventurine bleue, Grenat, Argent natif, Œil de fer, Fluorine arc-en-ciel, Pierre de lune blanche, Améthyste.
- Le Reiki et d'autre soin énergétique
- Huiles essentiel (attention interdit au femme enceinte et enfant de moins de 12 ans) : Huiles essentiel d'Aneth, Huiles essentiel d'Immortel, Huiles essentiel de Palmarosa.

# Chakra Coronal

## Sahasrara

*La porte d'entrée céleste*

Dernier centre énergétique situé dans le corps, Sahasrara chakra est le centre des vibrations les plus subtiles. C'est une porte d'entrée, un récepteur et non un point de sortie. Une fois ouvert, il vous conduit à connaître un sentiment de paix profonde, comme si, par instant, vous pouviez fusionner avec l'univers.

En sanskrit, Sahasrara est traduisible par : mille pétales (allusion à la fleur de lotus). Autre traduction possible, beaucoup plus libre cette fois : lieu où il n'existe pas d'appui. Le septième centre est le siège de vos croyances conscientes et inconscientes, il développe votre mental supérieur sous forme de compréhension spirituelle de la vie et d'expérimentation concrète de la quiétude. L'importance du septième chakra est fondamentale pour évoluer et devenir un être authentique.



## Mon chakra couronne et moi

Le 7e chakra est le centre qui régule le repos, le sommeil et la sensibilité, ce centre gère aussi votre humeur et vos états d'être. Ce centre ne se révèle réellement à vous qu'après passé un certain âge, que l'on place autour de quarante ans. Une période de votre vie ou des choix importants et donc des prises de décisions fondamentales vont s'imposer à vous. Ce chakra est donc le symbole de la maturité, il vous aide à prendre conscience de vos capacités effectives et de vos objectifs personnels fondamentaux.

Pour ouvrir au mieux votre septième chakra il faudra absolument avoir un chakra racine bien ouvert sur lequel prendre appui. Puisque toute recherche spirituelle nécessite au préalable un ancrage et des racines bien définies. Il est également important de veiller à une grande stabilité des aspects professionnels et personnels de votre existence, pour toujours faire preuve de bon sens et de profondeur de vue.

## Un chakra couronne trop ouvert

Si votre chakra couronne est trop ouvert et que votre chakra racine ne l'est pas suffisamment, vous risquez de vous détacher des choses qui vous entourent, entraînant des troubles psychologiques sérieux et des états dépressifs avancés. Vous n'accorderez plus aucune importance aux aspects matériels de la vie ce qui peut très vite être néfaste pour vous comme pour les autres.

## Un chakra 7 fermé

Refus de la subtilité de la vie.

Un 7eme centre trop fermé au contraire provoque un blocage pour toutes les choses subtiles de l'existence, vous refusez alors les traditions et tout ce qui attrait au mysticisme ou à la religion. Vous risquez également de vous laisser aller et vous risquez d'être soumis à toute sorte de dépendances.

# Un chakra couronne en juste équilibre

L'harmonie du 7e centre peut provoquer en vous des modifications de vision et d'attitude plutôt impressionnantes. Votre rythme observable ralentit et votre qualité de présence est excellente. Votre Ego ne contrôle désormais plus vos choix mais a laissé sa place à votre Moi profond. Vous devenez sobre et solide.

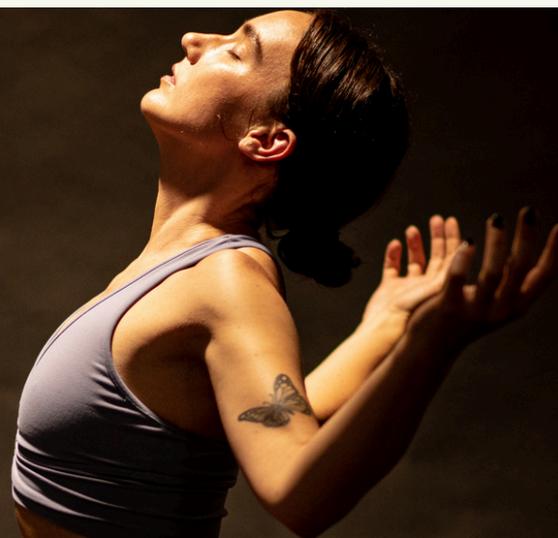
Les difficultés auxquelles vous devez faire face sont autant de propositions de travail sur vous-même. La relation de cause à effet de tout événement se révèle. Vous devinez le but précis de votre existence et vous comprenez à quel point ce but est différent de ce que vous aviez prévu ou projeté. Vous voyez avec netteté votre destinée et l'acceptez avec reconnaissance. Vous gardez en mémoire vos expériences comme autant d'étapes à franchir. Les épreuves vous ont fait grandir et ont fait mûrir votre esprit. Vous appréciez celui que vous êtes aujourd'hui. Vous avez conscience que votre vie et son déroulement ne sont pas seulement entre vos mains.

## Ouvrir son chakra couronne

Ouvrir sa conscience:

Le développement correct de ce centre se manifeste par l'ouverture à la conscience universelle et, quand le corps et l'esprit sont parfaitement unifiés, mène à vivre par instant un état proche de la béatitude.

Une chose est sûre : vivre activement votre spiritualité implique de vouloir vraiment savoir qui vous êtes et de percevoir votre réalité consciente. Votre quête personnelle s'épanouira dans un contexte vital résistant et deviendra concrète : elle s'inscrira dans votre quotidien. Vous ne renoncerez pas aux aspects matériels de la vie, comprenant qu'un tel renoncement ne se décide pas et qu'il ne s'inscrit pas nécessairement dans votre parcours. Vous pourrez choisir d'être accompagné mais vous saurez que vous cheminez seul.

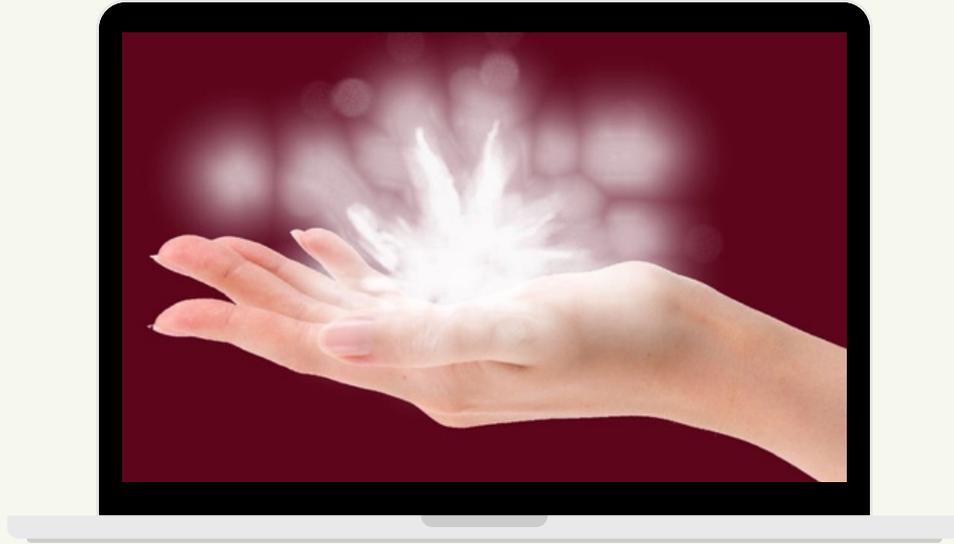


## Réharmoniser votre chakra couronne



- La méditation.
- Le yoga.
- Huiles essentiel (attention interdit au femme enceinte et enfant de moins de 12 ans) Huiles essentiel de Bois de Rose, Huiles essentiel d'Encens, Huiles essentiel de Néroli.





Pour plus d'informations sur la façon dont Nanou peut vous aider, n'hésitez pas à visiter notre site web ou à nous contacter.

Que vous cherchiez des conseils personnalisés ou simplement des informations supplémentaires, Nanou est là pour vous guider.

[nanouwil@hotmail.com](mailto:nanouwil@hotmail.com)

[www.reikiboiteabonheur.com](http://www.reikiboiteabonheur.com)

Ce guide a été créé avec amour et bienveillance. Merci de respecter l'auteure en évitant toute reproduction totale ou partielle.