





Ouvrez vos chakras...

Selon les hindous, les chakras communiquent entre eux par l'intermédiaire de 3 canaux placés en ligne verticale dans notre corps.

1^{er} chakra - Muladhara

C'est le chakra des fondations. Il doit être ferme, solide et stable.
Il est relié à l'élément terre.

2^{ème} chakra - Svadhisthana

appelé aussi chakra sexuel car il régule les gonades (testicules et ovaires),
tout ce qui touche à la sensation, le plaisir, la sensualité.

3^{ème} chakra - Manipura

ou centre solaire, c'est le centre de la volonté
et du pouvoir. Ce chakra est relié à l'élément feu.

4^{ème} chakra - Anahata

le centre du cœur fait la jonction entre les trois chakras inférieurs
et les 3 chakras supérieurs, c'est le centre de l'équilibre et de l'amour.

5^{ème} Chakra - Vishuddha

centre de la gorge qui est lié à la communication,
la parole et l'écoute.

6^{ème} Chakra - Ajna

le centre frontal ou 3^{ème} œil. C'est le centre de la vision intérieure
et de la perception extrasensorielle.

7^{ème} Chakra - Sahasrara

Centre de la connaissance, de la conscience, de l'intelligence et de l'humilité.
Il est situé au sommet du crâne. Il est aussi connu
sous le nom du « Lotus aux mille pétales ».

Pour rester zen...