

Les Chakras

Selon la tradition yogique, les Chakras sont des roues d'énergie situées à divers points du corps. Diverses traditions ont diverses nomenclatures et descriptions pour les chakras et associent à chacun d'eux divers symboles, fonctions, éléments, sons, couleurs et autres attributs (parfois contradictoires).

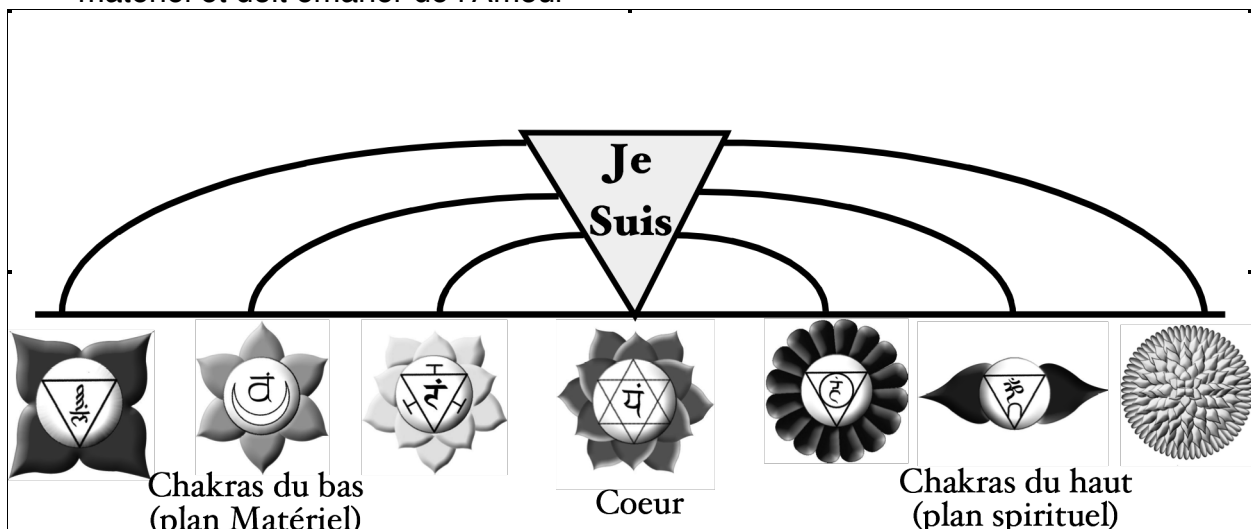
Durant cette formation de base, nous nous référerons au modèle des sept chakras principaux tels que documentés par Anodea Judith, une pionnière moderne qui a su présenter ce concepts ésotériques dans un langage plus accessible tout en faisant des liens avec des concepts occidentaux de psychothérapie.

Certains les voient plutôt comme une métaphore pour tenter d'expliquer des phénomènes subtils. L'important est de savoir que nous sommes bien plus que de la matière dense et que nous avons le pouvoir d'affecter notre corps énergétique et de comprendre son interaction avec notre corps physique et notre corps émotif.

Besoin d'équilibre

Le diagramme ci bas démontre que

- À moins qu'il n'y ait équilibre entre les chakras du bas et ceux du haut, le Moi (le **Je Suis**) ne peut pas être stable.
- Toute recherche spirituelle valable doit être basé sur une fondation solide au plan matériel et doit émaner de l'Amour



Équilibrage naturel

Tant que les canaux de communication (*nadis*) qui les relient sont ouverts, les sept chakras agissent comme des vases communicants.

Alors, si un chakra est en manque, les autres donneront automatiquement une partie de leur énergie pour rétablir l'équilibre.

La pratique des *Asanas* et des exercices de *Pranayama* est un très bon moyen d'ouvrir les *nadis* pour laisser circuler l'énergie librement.

