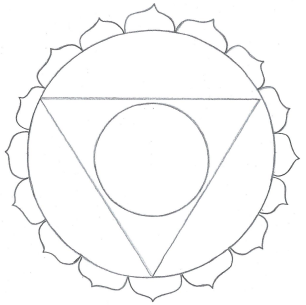
Vishuddhi – ETHER / ESPACE

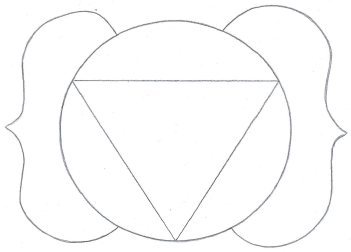
Vérité – expression – communication – purification – créativité



HAM (sol)
16 pétales
Elément éther (akasha)
Gorge
Pratique 4 (et 3)

Ajna

Intuition – inspiration – discernement – révélation – sagesse – silence profond



AUM (la)
2 pétales
Elément ---
Centre du cerveau, au dessus de la colonne
Pratique 4

Chakras

L'énergie cosmique, l'énergie de vie (prāna), s'écoule à travers nous. Combien d'énergie circule – où dans le corps – dans quelle direction – de manière harmonieuse ou moins harmonieuse, définit ce que nous sommes à chaque instant.

Chakra signifie « roue » ou « tourbillon ».
Ces roues fonctionnent un peu comme une centrale électrique puisqu'elles reçoivent, transforment et redistribuent l'énergie qui les traverse.
En effet, les chakras sont comme des « antennes » qui mettent le corps humain en contact avec tout ce qui l'entoure, et principalement avec les énergies vitales venant du cosmos et de la terre.
Même si cette énergie circule à travers le corps entier, elle est tirée plus fortement vers des centres d'énergie.

Nous allons travailler avec les six principaux – plus sahasrara, qui n'est pas à proprement parlé considéré comme un chakra.

Les chakras sont comme des modulateurs d'énergie, comme des interrupteurs aux différents aspects de notre personnalité (qualités psychiques / aspects physiques et vitaux).

Les variations de distribution d'énergie dans ces centres, définiront :

- Quels aspects de nos sensations et de nos perceptions sont les plus significatifs.
- Quelles sont les mémoires les plus importantes.
- Ce qui guide principalement nos schémas de pensée.
- Quelles sont nos émotions « préférées ».
- Quels sont nos comportements (habitudes de comportement) les plus probables.

Effectivement, les vrittis (tourbillons mentaux) et les samskaras (impressions / tendances résiduelles subconscientes) s'inscrivent dans les chakras. Ils y créent une énergie tamasique, rajasique ou sattvique et ceci va influencer la totalité de ce que nous sommes.

Le yoga nous aide à prendre conscience de ces différents aspects de notre personnalité – là où l'énergie va, là où elle coince. La pratique nous aide à voir que nous sommes dirigés par ce champ d'énergie que nous avons crée nous-mêmes au travers des vrittis et des samskaras.

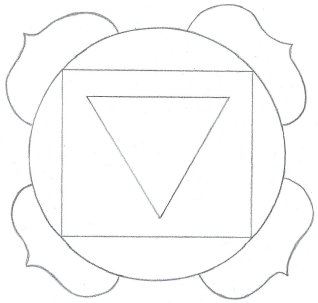
Ceci nous aide bien évidemment à évoluer individuellement, mais cela nous aide également à évoluer ensemble. Nous comprenons ainsi mieux pourquoi nous fonctionnons, résonnons (raisonnons !) et appréhendons la vie différemment – et donc pourquoi nous comprenons certaines personnes mieux que d'autres et vice versa.

Toute vie évolue et l'être humain n'en est pas une exception.
L'évolution par laquelle nous passons – autant sur un plan individuel qu'en tant qu'espèce, est un cheminement à travers les différents chakras.

Bien que globalement l'évolution se fasse verticalement de muladhara (dense) à sahasrara (subtil) – il est évident que nous possédons tous toutes les caractéristiques (aspects de personnalité) de chaque chakra et qu'ils doivent tous être travaillés (pas forcément dans un ordre précis).

Muladhara – TERRE

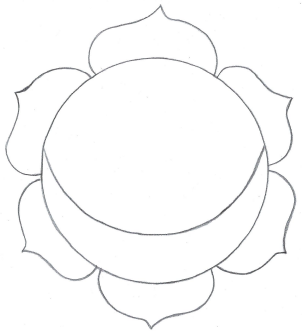
Fondation – enracinement – ancrage – incarnation – sécurité – survie – stabilité



LAM (do)
4 pétales
Elément terre (prithvi)
Périnée (entre l'anus et les organes génitaux)
Pratique 1

Svadhisthana – EAU

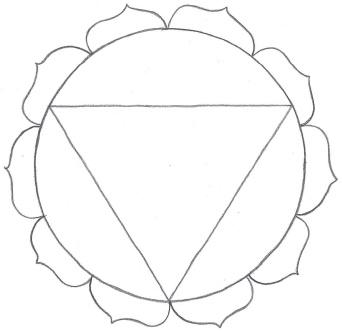
Besoin – désirs – plaisir – fluidité – intimité – sexualité – créativité



VAM (ré)
6 pétales
Elément eau (apas)
Haut du sacrum
Pratique 1

Manipura – FEU

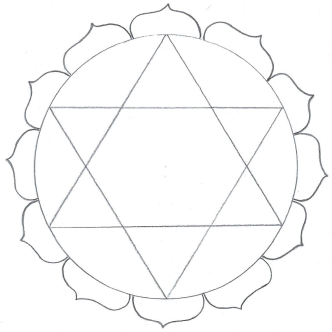
Confiance – puissance du système immunitaire – détermination – énergie – vitalité



RAM (mi)
10 pétales
Elément feu (tejas)
Plexus solaire
Pratique 2 (et 3)

Anahata – AIR

Amour – compassion – donner et recevoir – harmonie – empathie



YAM (fa)
12 pétales
Elément air (vāyu)
Centre cœur / derrière le centre de la poitrine.
Pratique 3

Sahasrara

Totalité – illimité – au-delà de toute expérience – Infini

Lotus aux mille pétales
Pratique 4