

# Guide Chakras

Chaque chakra est associé à une énergie puissante, à des qualités, des émotions et des zones du corps physique.

Le déséquilibre d'un chakra impacte les autres et nous éloigne de l'état de Bliss, de notre épanouissement.

Le but est donc de maintenir l'équilibre et l'harmonie des chakras .

Pouvoir de Survie

Élément Terre

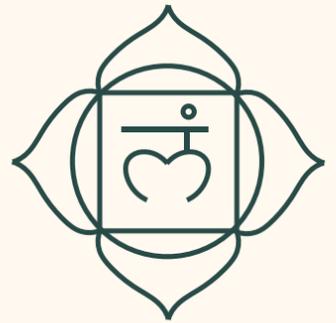
Passé - Famille - Maison - Argent  
Stress - Peurs - Mort

1

Energie Equilibre - Ancrage  
Présence

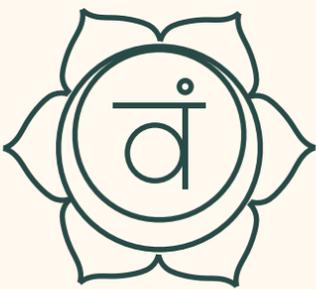
Pieds - Jambes - Psoas - Nerf sciatique

Chakra Racine



Muladhara

Chakra sacré



Svadhithana

Pouvoir de Création

Élément Eau

Culpabilité - Lâcher-prise - Mouvement  
Sexualité - Passion - Créativité

2

Energie féminine, lunaire, yin  
Etat de Flow

Hanches - Bassin - Organes sexuels

Pouvoir de Transformation

Élément Feu

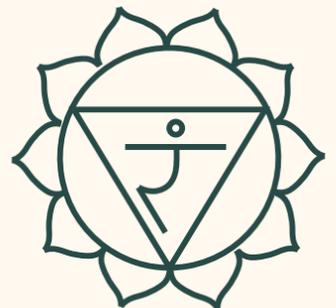
Colère - Frustration - Procrastination  
Confiance - Motivation - Action

3

Energie masculine, solaire, yang  
Transformation

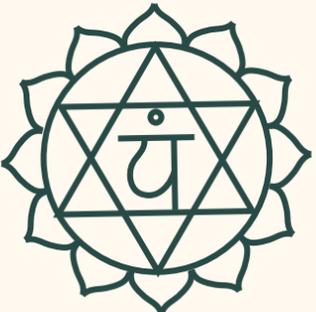
Plexus solaire - Système digestif - Abdos

Chakra Plexus solaire



Manipura

Chakra du Coeur



Anahata

Pouvoir de Guérison

Élément Air

Tristesse - Chagrin - Estime de soi  
Compassion - Bienveillance

4

Energie Amour universel  
Gratitude

Poitrine - Epaulles - Bras - Mains

Pouvoir de Purification

Élément Ether

Mensonges - Vérité - Authenticité  
Communication - Expression de soi

5

Energie Son, Vibrations

Cordes vocales - Gorge - Bouche - Cou

Chakra de la Gorge



Vishuddha

Chakra du 3° oeil



Ajna

Pouvoir de Perception

Associé à la Lumière

Attention - Concentration  
Intériorisation - Conscientisation

6

Energie du 6° sens  
Intuition - Visualisation - Guidance

Yeux - Mental - Pensées

Chakra Couronne



Sahasrara

Pouvoir d'Union

Associé à l'Univers

Compréhension - Sagesse  
Alignement - Union corps et esprit

7

Energie de Libération et Manifestation  
Etat de Bliss, Bonheur

Tête - Sommet du crâne - Cortex cérébral