

Fiche 1 – Chakra racine – Muladhara

- * Nom / Mantra :
Chakra racine – Muladhara – « Je Suis »
- * Localisation : Base de la colonne vertébrale, périnée.
- * Couleur : Rouge.
- * Thèmes : Ancrage, sécurité, survie, rapport au corps, aux besoins essentiels, au matériel.
- * Organes et zones associés : Jambes, pieds, genoux, hanches, bassin, colonne lombaire, colon/rectum, os, dents, système immunitaire.
- * Signes de déséquilibre :
 - * Peur de manquer, insécurité matérielle ou professionnelle.
 - * Difficulté à se sentir « à sa place », à habiter son corps.
 - * Problèmes de dos (bas), genoux fragiles, troubles intestinaux, fatigue chronique.
- * Signes d'équilibre :
 - * Sentiment de sécurité intérieure, confiance dans la vie.
 - * Bon ancrage, présence dans le corps, énergie stable.
 - * Rythme de vie structuré, rapport sain à l'argent et aux besoins de base.
- * Affirmation :
« Je suis solidement ancré(e) dans mon corps et sur cette Terre, en sécurité et soutenu(e) par la Vie. »

Fiche 2 – Chakra sacré – Svadhisthana

- * Nom / Mantra :
Chakra sacré – Svadhisthana – « Je Ressens »
- * Localisation : Sous le nombril, zone pelvienne.
- * Couleur : Orange.
- * Thèmes : Émotions, plaisir, sensualité, créativité, relations, désir.
- * Organes et zones associés : Organes génitaux, utérus/prostate, vessie, reins, bas-ventre, liquides corporels.
- * Signes de déséquilibre :
 - * Difficulté à ressentir ou à exprimer ses émotions.
 - * Culpabilité autour du plaisir, blocages de la sensualité ou excès.
 - * Troubles gynécologiques/urinaires, douleurs pelviennes, libido instable.
- * Signes d'équilibre :
 - * Émotions accueillies avec fluidité, plaisir assumé.
 - * Créativité vivante, joie de vivre, relations intimes nourrissantes.
 - * Bassin détendu, vitalité et sens de la fluidité dans la vie.
- * Affirmation :
« Je m'autorise à ressentir pleinement, à accueillir le plaisir et à créer une vie empreinte de joie. »

Fiche 3 – Chakra du plexus solaire – Manipura

- * Nom / Mantra :
Chakra du plexus solaire – Manipura – « Je Fais »
- * Localisation : Au-dessus du nombril, creux de l'estomac.
- * Couleur : Jaune.
- * Thèmes : Pouvoir personnel, volonté, confiance en soi, passage à l'action.
- * Organes et zones associés : Estomac, foie, vésicule biliaire, pancréas, rate, partie haute de l'intestin, système digestif et nerveux autonome.
- * Signes de déséquilibre :

- * Manque d'estime de soi, difficulté à décider ou à dire non.
 - * Besoin excessif de contrôle, colère rentrée.
 - * Troubles digestifs, brûlures, nausées, fatigue nerveuse, stress.
 - * Signes d'équilibre :
 - * Confiance dans ses choix, capacité à agir avec clarté.
 - * Affirmation paisible de soi, respect de ses limites.
 - * Digestion harmonieuse, énergie tonique et stable.
 - * **Affirmation :**
- « Je rayonne ma puissance intérieure et j'agis avec confiance, clarté et détermination. »**

Fiche 4 – Chakra du cœur – Anahata

- * Nom / Mantra :
Chakra du cœur – Anahata – « J'Aime »
 - * Localisation : Centre de la poitrine.
 - * Couleur : Vert (et parfois rose).
 - * Thèmes : Amour de soi, compassion, pardon, liens affectifs, gratitude.
 - * Organes et zones associés : Cœur, poumons, système circulatoire, haut du dos, cage thoracique, thymus, bras et mains.
 - * Signes de déséquilibre :
 - * Peur d'aimer ou d'être aimé, jalousie, rancœur.
 - * Difficultés à faire confiance, fermeture émotionnelle.
 - * Oppressions thoraciques, souffle court, tensions entre les omoplates.
 - * Signes d'équilibre :
 - * Amour de soi, ouverture, bienveillance envers soi et les autres.
 - * Relations harmonieuses, capacité à mettre des limites sans se fermer.
 - * Respiration ample, sensation de chaleur et d'espace dans la poitrine.
 - * **Affirmation :**
- « J'ouvre mon cœur à l'amour, je me respecte et j'accueille la tendresse qui circule en moi et autour de moi. »**

Fiche 5 – Chakra de la gorge – Vishuddha

- * Nom / Mantra :
Chakra de la gorge – Vishuddha – « Je Dis »
 - * Localisation : Centre de la gorge.
 - * Couleur : Bleu clair.
 - * Thèmes : Communication, expression authentique, écoute, vérité intérieure.
 - * Organes et zones associés : Gorge, cordes vocales, bouche, mâchoire, nuque, épaules, thyroïde et parathyroïdes.
 - * Signes de déséquilibre :
 - * Difficulté à dire ce que l'on pense, peur du jugement.
 - * Parole coupante ou au contraire mutisme, mensonges.
 - * Maux de gorge répétés, tension dans la nuque, troubles thyroïdiens.
 - * Signes d'équilibre :
 - * Parole claire, sincère, respectueuse.
 - * Capacité à dire oui/non sans culpabilité, écoute attentive.
 - * Voix posée, nuque et épaules plus détendues.
 - * **Affirmation :**
- « Je m'exprime avec authenticité et douceur, ma voix porte ma vérité et respecte celle des autres. »**

Fiche 6 – Chakra du troisième œil – Ajna

- * Nom / Mantra :
Chakra du troisième œil – Ajna – « Je Vois »
- * Localisation : Entre les sourcils.
- * Couleur : Indigo.
- * Thèmes : Intuition, vision intérieure, clarté mentale, discernement.
- * Organes et zones associés : Yeux, sinus frontaux, cerveau (lobes frontaux), oreilles internes, hypophyse, système endocrinien.
- * Signes de déséquilibre :
 - * Difficulté à se faire confiance, confusion, ruminations.
 - * Fuite dans l'imaginaire, incapacité à se projeter.
 - * Maux de tête, fatigue oculaire, troubles du sommeil.
- * Signes d'équilibre :
 - * Intuition claire, vision inspirée de sa vie.
 - * Bon discernement, esprit concentré et ouvert.
 - * Sommeil plus réparateur, sensation de guidance intérieure.
- * Affirmation :
« Je vois avec clarté au-delà des illusions et j'honore la sagesse de mon intuition. »

Fiche 7 – Chakra coronal – Sahasrara

- * Nom / Mantra :
Chakra coronal – Sahasrara – « Je Sais »
- * Localisation : Sommet du crâne.
- * Couleur : Violet ou blanc lumineux.
- * Thèmes : Spiritualité, sens de la vie, connexion au divin, unité.
- * Organes et zones associés : Sommet du crâne, cerveau, système nerveux central, glande pinéale.
- * Signes de déséquilibre :
 - * Perte de sens, impression de vide ou de déconnexion.
 - * Rejet de toute dimension spirituelle ou déracinement parce que « trop dans les hauteurs ».
 - * Maux de tête récurrents, grande fatigue, dispersion mentale.
- * Signes d'équilibre :
 - * Paix intérieure, confiance dans le chemin de vie.
 - * Sentiment d'unité, de reliance à plus grand que soi.
 - * Inspiration, compréhension intuitive des expériences vécues.
- * Affirmation :
« Je suis relié(e) à la sagesse universelle et je me laisse guider par la lumière de ma conscience. »