

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. »