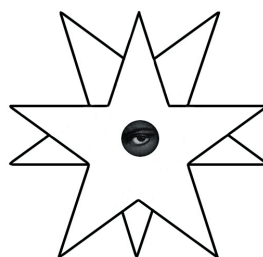


Les Centres Énergétiques



Écrit par: Nyu



L'assimilation du concept d'énergies subtiles peut parfois être difficile à assimiler par nos esprits d'occidentaux cartésiens. Ces théories dites énergéticiennes sont niées par les scientifiques traditionnels qui les disent de simples vues de l'esprit. Et ça, c'est quand ils sont polis !

Toutefois, et bien que le sujet fasse partie de mon métier, je vais être tout à fait honnête avec vous, au moins ici, lorsque je dis qu'il faut prendre tout ceci avec des pincettes ! En effet, il ne faut absolument pas oublier l'effet placebo dans cette sorte de théorie « New Age » et j'espère que vous ne vous laisserez pas entraîner par des pensées absolument irrationnelles...

Donc, commençons par la terminologie :

L'Équilibre Universel

L'équilibre est, par principe, mutant, sinon il s'appellerait stabilité. Les corps célestes, planètes, satellites etc. s'organisent selon les lois physiques qui, si on remarque bien, remettent toujours en question les équilibres de ces corps solides entre eux. Focalisons sur la planète qu'on connaît le mieux, la nôtre : Gé, Gaïa, la Terre. Après quelques milliards d'années à s'équilibrer, la voici apparemment stable... ou du moins stabilisée jusqu'à nouvel ordre.

Harmonie

Si l'équilibre est acquit par l'opposition de deux forces égales qui génèrent une certaine stabilité, l'harmonie quant à elle est différente. Le dictionnaire nous dit : « la qualité d'un ensemble qui résulte de l'accord de ses parties ou de ses éléments et de leur adaptation à une fin ».

Donc nous voyons déjà la nuance entre les deux mots. Ceci va nous servir dans notre examen des centres énergétiques.

Le Système Énergétique du Corps Humain

Nous savons que le corps n'est pas dissociable de l'esprit. Les flux d'énergie qui circulent dans l'univers sont captés par notre corps et notre esprit, y circulent et ensuite repartent dans un manège incessant. La façon dont ces flux sont saisis, portés puis modifiés se fait par les éléments fondamentaux de notre système :

Les Chakras : sortes d'accès par lesquelles les flux entrent et sortent

Les Méridiens : des canaux dans lesquels l'énergie circule

L'Aura : l'enveloppe qui entoure le corps physique et qui interprète les flux captés ou émis.

L'être humain, en plus de posséder un corps physique, a quatre autres corps énergétiques qui vibrent à une fréquence particulière à chacun : le corps éthérique, le corps astral, le corps mental et le corps causal.

Le Corps Éthérique : c'est le plus proche du corps physique et donc la fréquence la plus basse ; il enveloppe entièrement le corps physique et sert de bouclier contre les agressions extérieures et comme il interdépendant au corps physique, et vice-versa, son bon état et la bonne santé dépendent d'un corps éthérique fort ainsi qu'un corps physique soumis à une bonne hygiène de vie. Sa porte se trouve au niveau du chakra de base.

Le Corps Astral : enveloppe le corps éthérique et sert de siège aux émotions et par là se reflète dans le caractère. Lorsque les émotions sont maîtrisées, le corps astral peut rayonner autour du corps physique et c'est là que certains « voient l'aura ». Maîtriser ses émotions ce n'est pas être froid et distant, c'est s'ouvrir aux

émotions positives et fermer sa porte aux émotions négatives. C'est le corps du « cool », en fait. Sa porte est au niveau du plexus solaire.

Le Corps Mental : C'est le siège de l'imagination, de la connaissance et de la pensée. C'est une zone de synthèse des informations en provenance du corps physique. Sa porte se situe au niveau du chakra du troisième œil.

Le Corps Causal : Il existe même chez les personnes à la spiritualité peu développée, quoique très réduit. Sa fréquence est la plus élevée de tous les corps lorsqu'il fonctionne à son optimum. C'est le corps de l'amour universel et de la sagesse. Sa porte est au niveau du chakra du sommet.

Les Chakras

Le mot vient du sanskrit qui signifie roue ou vortex ; ils opèrent comme une pompe ou des soupapes et interagissent avec le corps physique par le moyen du système endocrinien et le système nerveux. Lorsqu'on observe une tension quelconque, le stress est dévié directement au chakra correspondant ; l'endroit est directement lié à la cause profonde du stress ; lorsque la tension dure trop longtemps, ou atteint un niveau d'intensité important, cela se traduit par un problème au niveau physique et c'est là que l'on commencera à parler de maladie psychosomatique.

Les principaux chakras sont au nombre de sept, chiffre symbolique puisqu'il dénombre les 7 couleurs du prisme, les 7 jours de la semaine, les 7 notes de musique, les 7 planètes de notre système solaire.

Voici les chakras tels qu'ils sont traditionnellement énumérés avec leurs qualités spirituelles.

Ces qualités sont intactes en nous et bien que souvent mal manifestées – ou pas du tout – elles ne peuvent jamais être détruites.

Lorsque le Kundalini est réveillé, ces qualités comment spontanément à se manifester et s'expriment d'elles-mêmes...

Ainsi, à travers des méditations régulières, on devient automatiquement nettement plus dynamique, créatif, confiant en soi et en même temps moins arrogant et plus aimant. Il s'agit d'un processus qui s'enclenche de façon autonome dès l'éveil du Kundalini qui commence à nourrir les chakras.

Mooladhara ou Chakra Base

Ce premier chakra est situé sous l'os sacré, c'est à dire du côté du périnée, là où réside le Kundalini ; c'est le siège de l'innocence, cette qualité qui nous fait vibrer de joie enfantine sans les limites du qu'en-dira-t-on et des limitations sociales. Cette innocence qui nous rend digne, équilibré, avec un objectif optimiste ; un sentiment simple, pur et joyeux. C'est la sagesse qu'on retrouve chez les enfants même jeunes et qui s'obscurcit lorsqu'on prend de l'âge et qui néanmoins reste présente sans pouvoir être détruite et qui n'attend que son heure de se manifester lorsque le Kundalini se réveille.

Swadishthan ou 2e Chakra

Le deuxième chakra est celui de la créativité, de l'attention et de la connaissance, tous deux à l'état premier. C'est celui qui nous connecte à la source-même de l'inspiration et nous permet de nous plonger dans la beauté qui nous entoure. La connaissance pure que nous apporte ce chakra n'est pas mental, tout au contraire il est terriblement physique avec une perception directe dans la réalité, que l'on sent jusqu'au bout des doigts et qui permet de sentir véritablement nos blocages. C'est aussi le centre de l'attention et du pouvoir de concentration. Sur le plan physique, il veille sur nos viscères, c'est-à-dire sur le foie, les reins et le ventre. Lorsque nous pensons trop, ce centre est drainé de son énergie et des maladies telles que le diabète ou la leucémie peuvent se manifester si ce chakra « part en vrille ».

Nabhi ou 3e chakra

Le troisième chakra est celui qui nous donne le sens de la générosité, le contentement et la satisfaction. Sur la gauche, sa qualité est la paix – ce chakra à l'état parfait nous rend libre de tout stress et de toute tension. Sur la

droite, il veille sur notre foie qui est l'organe de l'attention et de la concentration. Lorsqu'il est illuminé par le Kundalini, le Nabhi nous met sur la voie spirituelle en apportant un sens profond de moralité et d'équilibre.

Le Vide

Entourant le 2e et 3e chakra, se tient le Vide qui serait, selon le principe guru, la maîtrise complète de soi. Dans de nombreuses traditions spirituelles, c'est « l'océan des illusions » que l'on doit absolument traverser à l'aide de son guide spirituel. Lorsque le Kundalini est réveillé et passe sans encombre au travers du Vide, on est parvenu à la maîtrise de soi. Ainsi qu'il est dit dans le yoga Sahaja, on devient son propre guru, son propre guide spirituel puisque l'on ressent totalement tous ses propres problèmes subtils et que l'on peut les guérir grâce à son propre Kundalini.

La maîtrise de ce centre permet aussi de se débarrasser de toutes nos mauvaises habitudes qui nous rendent esclaves : paresse, obsessions, etc. et devenons ainsi notre propre maître.

Anahat ou le Chakra du Coeur

Le 4ème chakra, celui du coeur est celui où se trouve notre Esprit, notre Moi véritable, éternellement pur et jamais affecté par quoi que ce soit ; c'est le diamant caché qui témoigne de toutes nos actions.

Une fois « éveillés », notre attention se connecte à l'Esprit pour la première fois et nous en prenons conscience peu à peu. Notre mauvaise identification à l'ego ou notre conditionnement social s'évanouit et nous entamons une identification à notre véritable nature.

Sur le plan physique, il s'agit du chakra des voies respiratoires et, bien entendu, de notre pompe vitale, le coeur. Son dysfonctionnement peut occasionner de l'asthme ou des pathologies cardiaques.

Sur le plan des sentiments, bien sûr, la compassion et l'amour mais aussi le sens des responsabilités et notre attitude envers les autres. Situé au centre, au niveau du sternum, il se manifeste par un sens de sécurité et de confiance. Tous nos soucis, nos doutes et nos craintes s'envolent lorsque le chakra du coeur est illuminé par le kundalini.

Vishuddhi ou le Chakra de la Gorge

Le 5ème chakra est celui de la diplomatie, des relations avec autrui et du détachement joyeux. Il ôte toutes les culpabilité et tous les remords une fois ouvert par le kundalini. La tendance à dominer les autres ou à être dominé par eux, les sentiments de supériorité ou d'infériorité, les sentiments d'envie ou de jalousie partent en fumée lorsque ce chakra est enfin nourri par le kundalini.

Le Vishuddhi est aussi celui qui nous connecte au grand Tout et que nous en faisons partie.

Agnya, le Chakra du 3e Oeil

Le 6ème chakra est celui du pardon et de la compassion. Le pardon a la puissance de laisser tomber toute colère, haine ou ressentiment et de découvrir la noblesse, la générosité et l'humilité de l'esprit. C'est le broyeur d'ego, le dissolvant des mauvaises habitudes, des idées préconçues et des préjugés. C'est la fameuse porte étroite qui s'ouvre pour que notre conscience atteigne sa destination finale, le septième centre, le Sahasrara.

Sahasrara, le Chakra du Sommet

Nous voici arrivés au septième chakra, celui qui intègre tous les autres avec leur qualités respectives. C'est l'ultime siège de l'évolution de la conscience. De nos jours, notre évolution en tant qu'humains nous a fait parvenir au niveau auquel correspond ce chakra et notre état de conscience est parfaitement capable d'entrer dans ce nouveau royaume de perception qui est malgré tout au-delà des limites de notre cerveau et de notre conception de la réalité. Cette perception parfaite devient absolue au niveau du Sahasrara et bien intégré notre système nerveux central devrait pouvoir comprendre directement et absolument la Réalité fondamentale.

Un mot à propos des trois canaux d'énergie : le gauche (bleu) c'est notre passé, nos émotions, nos désirs. Son point d'arrivée est le super ego où sont emmagasinés toutes nos habitudes et tous nos conditionnements. Celui de gauche (jaune) ce sont nos actions et aspirations, en gros notre activité tant physique que mentale. Son point d'arrivée est l'ego

qui nous donne notre idée de « Je », ce sens qui nous sépare du reste du monde. Le canal central est celui de l'ascension qui est le pouvoir qui alimente notre évolution et nous guide, consciemment ou inconsciemment vers l'éveil de la conscience du Sahasrara, le chakra du sommet.

Hyper ou Hypo – Activité des Chakras

1 - Chakra Base

Pour ce chakra base il est surtout question de présence physique ainsi que de se trouver en harmonie avec son environnement. S'il est ouvert, l'on est stable, ancré et en sécurité dans sa vie. On ne se méfie pas des autres inutilement.

Si on a tendance à de certaines craintes ou irrationnellement nerveux, alors ce chakra est probablement hypoactif. En revanche, si on se sent trop matérialiste et envieux des biens d'autrui, ce chakra est alors hyperactif et on est sans doute obsédé avec la sécurité et le changement.

2 - Chakra sacré

Celui-ci concerne les sentiments et la sexualité. Ouvert, les sentiments se meuvent librement et sont exprimés sans devenir émotionnel. On est ouvert à l'intimité et il est alors possible d'être passionnément heureux, sans aucun problème sexuel.

Dans le cas de manque d'émotions et d'une certaine rigidité sentimentale, ce chakra sacré est hypoactif.

Si ce chakra est hyperactif, au contraire on aura une tendance à l'émotivité, trop attaché émotionnellement aux gens et avec une tendance à une sexualité un peu débridée.

3 - Chakra ombilical

Avec ce chakra, il s'agit de sa position au sein d'un groupe. Ouvert, on contrôle la situation et on a suffisamment confiance en soi.

Lorsque ce chakra est hypoactif, on est passif et indécis, timide et probablement on n'arrive pas à obtenir ce qu'on désire.

Lorsque ce chakra est hyperactif, on a tendance à être trop dominant et parfois agressif.

4 - Chakra du cœur

Avec le chakra du cœur, il s'agit d'amour, de tendresse et de bonté. Ouvert, on est amical avec compassion et les relations sont harmonieuses.

Lorsqu'il est hypoactif, on est froid et distant

Lorsqu'est hyperactif, on a tendance à étouffer les autres d'amour et cet amour a souvent sa source dans des raisons égoïstes.

5 - Chakra de la gorge

Bien sûr, avec ce chakra, nous sommes en pleine communication orale. Ouvert, aucun problème de s'exprimer, voire de manière artistique (chant, déclamation, etc.)

Lorsque ce chakra est hypoactif, on ne parle pas beaucoup, on est introverti et timide avec parfois tendance au bégaiement. Le mensonge ou la dissimulation de la vérité peut bloquer ce chakra totalement.

S'il est hyperactif, on parle trop, on a tendance à dominer les autres tout en les gardant à distance. On n'écoute rien ni personne.

6 - Chakra du troisième œil

Ici, il s'agit d'intuition et de visualisations. Ouvert, on a une bonne intuition avec parfois tendance au fantasme.

Hypoactif, on ne réfléchit pas souvent par soi-même et on aurait tendance à compter sur les autres,

plus autoritaires. On a une certaine propension à s'ancrer dans ses croyances mais aussi à être souvent déboussolé.

Si ce chakra est hyperactif, on a tendance à vivre dans un monde imaginaire et, dans certains cas plus excessifs, à avoir des hallucinations.

7 - Chakra coronal

Le chakra coronal nous parle de sagesse et à être en union avec l'univers. Ouvert, on est certainement sans aucun préjudice et en harmonie tant avec le reste du monde qu'avec soi-même.

Si ce chakra est hypoactif, l'éveil spirituel est le cadet des soucis et la pensée est rigide, trop rationnelle.

Si ce chakra est hyperactif, on a tendance à une outrance dans l'intellectualisation, à être accro aux choses spirituelles et à ignorer toutes les fonctions physiques.

Solutions Rapides par les Sons et les Mudras

Je pense que vous vous attendiez que je vous donne des solutions au travers de la litho-ou-cristallothérapie. Deux raisons pour lesquelles je ne le ferai pas : je ne mélange jamais plaisir (ici c'est un plaisir) et le business... :-p

Et donc, on va s'en tenir au Yoga, méthode éprouvée s'il en est.

Que sont les mudras ? Les mudras sont des positions des doigts qui permettent l'ouverture des chakras et d'y envoyer la juste énergie aux chakras dont ils dépendent. Ils sont assez discrets pour être exercés partout, y compris dans le métro ou le train.

Afin de parfaire ces mouvements chez soi, on entamera des chants qui sont en réalité des sons. Ces sons sont tout simplement des lettres de l'alphabet Sanscrit et leur résonance va aller vibrer directement dans le corps, chaque son ayant pour intention un chakra particulier. Pour ce qui est de la prononciation, le « A » est prononcé « Ah » et le « M » est un son de derrière les molaires, langue contre le palais et pas seulement avec les lèvres comme en français : « Mng »

On commence la méditation par 7 à 10 respirations silencieuses ; ensuite chaque son sera chanté sur chaque inspir par trois fois au moins. Ces exercices se font en position assise ou en lotus.

Ouverture du chakra base :

Toucher l'index avec le pouce, formant ainsi un « o ». Concentrez-vous sur le chakra base situé au périnée.

Chantez le son LAM

Ouverture du chakra sacré

Les mains sont sur les cuisses, paumes en l'air, l'une sur l'autre, la gauche en-dessous sa paume touchant les doigts de la main droite. Les pouces s'effleurent. Concentrez-vous sur le chakra sacré, situé près du sacrum (au bas du dos). Chantez le son VAM.

Ouverture du Chakra Ombilical

Mettez les mains devant l'estomac, juste en-dessous du plexus solaire. La pointe des doigts des deux mains se touchent, pointant vers l'extérieur ; croisez les pouces et tendez les doigts (très important). Concentrez-vous sur le chakra ombilical situé sur l'épine dorsale, un peu au-dessus du nombril. Chantez le son RAM

Ouverture du Chakra du Coeur

Position en tailleur. La pointe de l'index et du pouce se touchent à chaque main. Posez la main gauche sur le genou gauche et la main droite devant vous, à hauteur du plexus solaire mais un peu au-dessus, au niveau de la clavicule. Concentrez-vous sur le chakra du cœur, à hauteur du coeur mais sur l'épine dorsale. Chantez le son YAM (comme ce mudra est très puissant, n'en faites pas trop ! Si vous sentez que votre chakra est à peine fermé, ce son n'est pas nécessaire et le mudra gestuel sera suffisant)

Ouverture du Chakra de la Gorge

Croisez les doigts à l'intérieur des paumes jointes, sans les pouces. Les pouces se joignent au-dessus (pas la peine de se concentrer, le geste vient tout naturellement). Étirez-les un peu. Concentrez-vous sur le chakra situé à la base de la gorge. Chantez le son HAM.

Ouverture du Chakra du 3e Oeil

Placez les mains à hauteur de poitrine, les médiums se joignent et ne plient pas, pointant vers l'extérieur. Les autres doigts sont pliés et se touchent aux phalanges supérieures. Les pouces pointent vers vous, se touchant par le bout. Concentrez-vous sur le troisième œil qui se situe sur la petite plate-forme entre les sourcils. Chantez le son AUM

Ouverture du Chakra du Sommet

Placez les mains devant l'estomac. Les annulaires pointent vers le haut, se touchant. Croisez le reste des doigts, le pouce gauche sous le pouce droit. Concentrez-vous sur le chakra du sommet, situé où fut autrefois votre fontanelle. Chantez le son NG.

ATTENTION : N'utilisez cette méditation coronale que si votre chakra base est fort !!

Petit Équilibrage Énergétique

On est parfois un peu vidé énergétiquement et ces séquences gestuelles peuvent apporter un certain bien-être :

En classe, au travail, dans les transports en commun, dans les files d'attente, au lit, bref n'importe où :

Des deux mains simultanément, la pointe des pouces va toucher le bout de chaque doigt. On reste connecté à chaque doigt durant quelques secondes. L'exercice ne dure que quelques minutes et on en ressort plus relaxé et mieux concentré.

Voici les effets de chaque mudra, ou position :

Le pouce à l'index : ouvre le chakra base, apporte de l'énergie aux jambes et les parties inférieures du corps. On se sent plus calme et concentré.

Le pouce au médian : apporte patience

Le pouce à l'annulaire : énergie, stabilité, confiance en soi

Le pouce à l'auriculaire : intuition et sentiment.

Pour conclure, un mot sur la lithothérapie et la cristalothérapie vis-à-vis des centres énergétiques. Il est vrai que ces centres d'énergie sont à la base de ces sortes de thérapies par les pierres et les cristaux. Toutefois, je ne saurais dire combien je regrette que de nombreux charlatans n'aient pas l'honnêteté de dire que la base intrinsèque de ces traitements est le Yoga et que les pierres et cristaux ne servent qu'à en magnifier les effets. Une pierre seule ne peut rien et je ne peux que rire (parfois jaune) lorsque j'en vois qui y croient dur comme fer et pensent que les pierres sont la réponse à tout, une sorte de panacée universelle. Et pourtant ! Les pierres sont ma passion, elle sont aussi mon gagne-pain et je les ai longtemps étudiées et les étudie encore. Mais de là à voir certaines esthéticiennes, surtout en Suisse, qui font des soins juste avec des pierres pour lifter la peau ou ôter la cellulite, je dis : non, faut pas charrier quand même ! Lorsque je vois certains adeptes de la Stone Therapy (phénomène de mode) arguer que ces soins fort coûteux sont le remède contre tout, il me vient à me remémorer que les cataplasmes de ma grand-mère faisaient le même effet...