

LesChakras

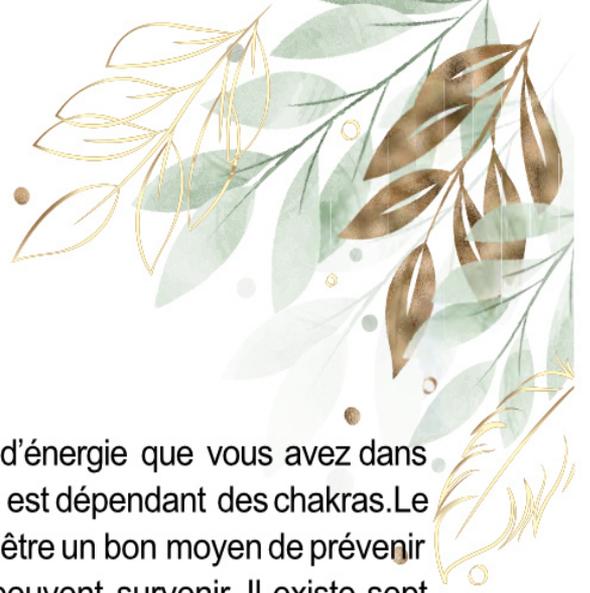
reservez-1-massage.fr
Prestations massage
et séance de magnétisme



[0661103882](tel:0661103882)



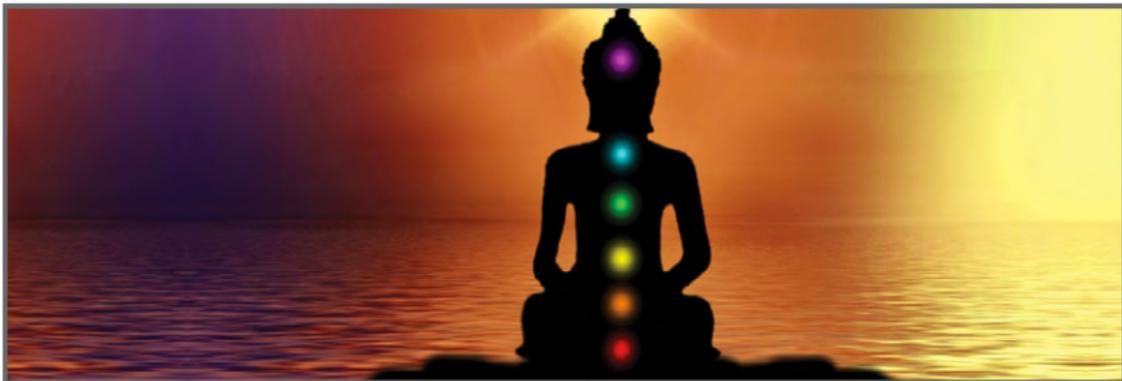
LesChakras



Le système de chakra fait référence aux centres d'énergie que vous avez dans votre corps. Votre équilibre physique et psychique est dépendant des chakras. Le yoga ou encore la guérison par les pierres peuvent être un bon moyen de prévenir les différents bouleversement énergétiques qui peuvent survenir. Il existe sept chakras majeurs, chacun d'eux a une fonction bien particulière et est situé dans un endroit spécifique le long de votre colonne vertébrale. Regardons-les de plus près.

Chakra racine

Le chakra racine de couleur rouge, ou Muladhara, est situé à la base de votre colonne vertébrale. Il vous fournit une base ou une fondation pour la vie et vous aide à vous sentir bien enraciné dans la terre et capable de relever les défis. Votre chakra racine est responsable de votre sentiment de sécurité et de stabilité. Il est la porte d'entrée de l'énergie Kundalini. Lorsque ce chakra est bloqué, cela entraîne des excès en tout genre. Précisons que nous parlons des chakras du bas du corps vers le haut. Le chakra racine est donc le premier des sept chakras majeurs.



Chakra sacré

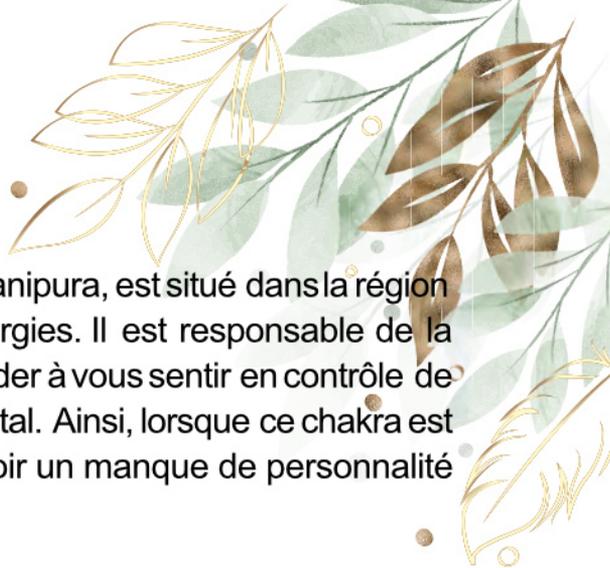
Le chakra sacré de couleur orange, ou Svadhisthana, est situé juste en dessous de votre nombril. Ce chakra est responsable de votre énergie sexuelle et créative. Il est également lié à la façon dont vous vous connectez à vos émotions ainsi qu'aux émotions des autres. A noter qu'il est la racine émotionnelle de tout votre corps. Lorsque ce chakra est dérégulé, la conséquence est un trop plein d'émotions.



[reservez-1-massage.fr](https://www.reservez-1-massage.fr)
Prestations massage
et séance de magnétisme



LesChakras



Chakra du plexus solaire

Le chakra du plexus solaire de couleur jaune, ou Manipura, est situé dans la région de votre estomac et constitue le centre des énergies. Il est responsable de la confiance et de l'estime de soi, ainsi que de vous aider à vous sentir en contrôle de votre vie. On l'associe à l'égo et donc au corps mental. Ainsi, lorsque ce chakra est fermé, l'on note un manque de confiance en soi voir un manque de personnalité lorsque le blocage est très marqué.

Chakra du coeur

Le chakra du cœur de couleur vert, ou Anahata, est situé près de votre cœur, au centre de votre corps, et se rapporte à l'énergie de l'amour. Il n'est pas surprenant que le chakra du cœur concerne notre capacité à aimer et à faire preuve de compassion. Si ce chakra est bloqué, vous ressentirez de la haine, de la jalousie, de la colère ou encore du chagrin.

Chakra de la gorge

Le chakra de la gorge de couleur bleu, ou Vishuddha, est situé dans votre gorge. Ce chakra a à voir avec notre capacité à communiquer verbalement. Il est le pont entre le corps et les énergies plus subtiles soit entre le cœur et la tête. Lorsque ce chakra est bloqué, cela peut avoir un impact significatif sur votre capacité à vous exprimer effacement car la peur du jugement et du regard des autres prend le dessus.

Chakra du troisième œil

Le chakra du troisième œil de couleur indigo, ou Ajna, est situé entre vos yeux. Vous pouvez remercier ce chakra pour un fort instinct intestinal. C'est parce que le troisième œil est responsable de l'énergie intuitive. C'est aussi lié à l'imagination. Un manque d'intuition est donc palpable chez les personnes ayant ce chakra de bloqué.

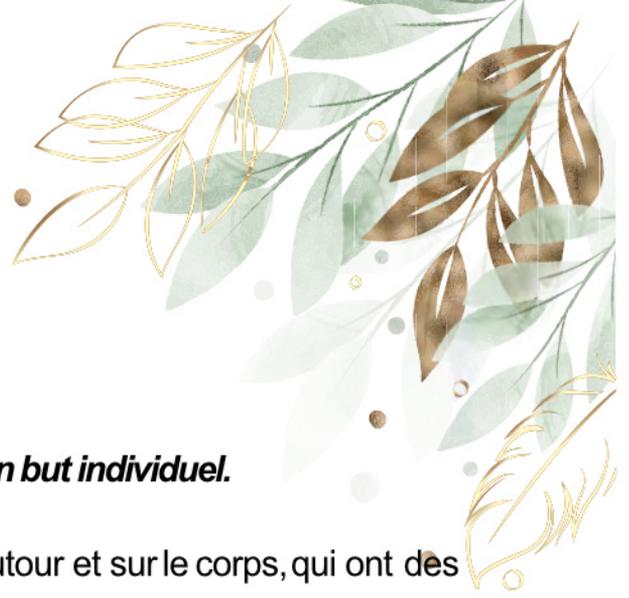
Chakra de la couronne

Le chakra de la couronne de couleur violet, ou Sahasrara, est situé au sommet de votre tête. Votre Sahasrara représente votre connexion spirituelle avec vous-même, les autres et l'univers. Cela joue également un rôle dans le but de votre vie. Egocentrisme et matérialisme excessif sont les regrettables d'un chakra couronne dérégulé.



reservez-1-massage.fr
**Prestations massage
et séance de magnétisme**





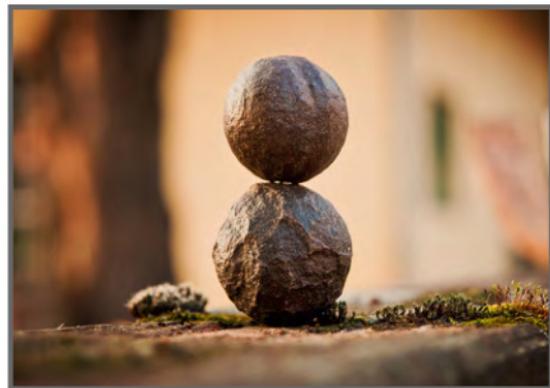
QUEL EST LE RÔLE DES CHAKRAS ?

La réponse est : chaque chakra a une fonction et un but individuel.

Les chakras ou centres d'énergie sont des points autour et sur le corps, qui ont des fonctions et des buts individuels.

Lorsque l'énergie passe à travers ou repose dans l'un de vos points de chakra, cela peut avoir une influence positive ou négative sur des centres énergétiques particuliers. Par exemple, si un point de chakra devient déséquilibré ou bloqué, cela peut avoir un impact sur les états mentaux tels que l'humeur, les émotions, la confiance en soi, l'estime de soi et la créativité. Cela peut également avoir un impact sur les maladies physiques.

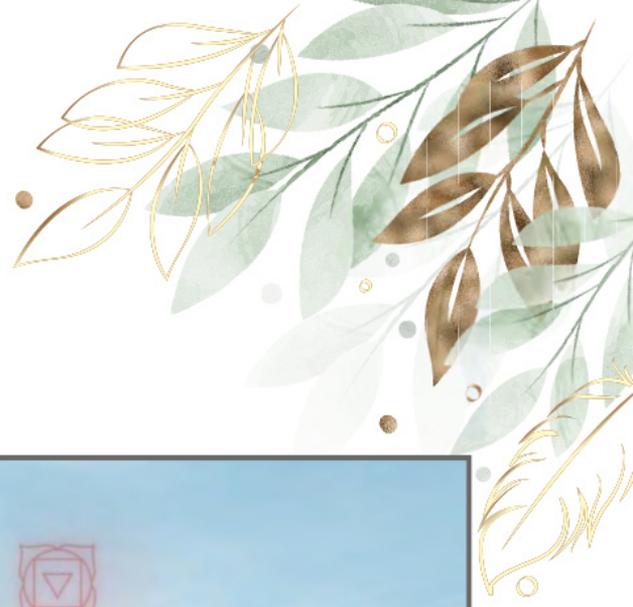
Le mot Chakra signifie «roue» et peut être décrit comme des vortex qui tournent constamment autour du corps physique. Ils sont considérés comme le point focal pour la transmission et la réception d'énergie biophysique. Ces transmissions ont des fréquences élevées, dans lesquelles les scientifiques sont capables de détecter grâce à des tests tels que magnétiques et électromagnétiques, électriques, lumière, chaleur et son.



Le champ d'énergie de chaque humain a sa propre fréquence unique, et dans son ensemble, les champs d'énergie de chaque personne interagissent avec d'autres humains, plantes, minéraux, etc. C'est pourquoi nos environnements peuvent fortement influencer nos chakras, qui à leur tour affectent les pensées et les sentiments. C'est quoi l'hypnose ?

[reservez-1-massage.fr](https://www.reservez-1-massage.fr)
Prestations massage
et séance de magnétisme





Leschakras et leurs fonction



Chakra racine – Base de la colonne vertébrale

Le chakra racine forme notre fondation, il est associé à l'alignement des instincts et des sentiments. Le chakra racine est également responsable de la direction de l'énergie (chi) autour du corps et offre une énergie, une stabilité et une confiance renouvelées. Lorsqu'il est équilibré, le chakra racine influence la mise à la terre et la connexion au monde physique.

Chakra sacré – Abdomen

Le chakra sacré est lié aux émotions, aux désirs et aux sentiments, ainsi qu'aux sensations et aux fonctions de reproduction. Le chakra sacré est la coupe de toutes nos émotions, car lorsqu'il est équilibré, il améliore la créativité, vous permet de suivre le courant et aide à nouer des relations saines avec les autres.

Chakra du plexus solaire – Estomac

Le plexus solaire est lié à l'identité de l'ego et à l'autodiscipline. Le plexus solaire régit également notre pouvoir personnel et notre autonomie. Il est également connu sous le nom de chakra du pouvoir de soi, car lorsqu'il est équilibré, il offre la confiance et la capacité d'atteindre des objectifs.



LesChakras

reservez-1-massage.fr

Prestations massage
et séance de magnétisme



Chakra du cœur– Centre de la poitrine

Le chakra du cœur est lié à l'amour, à la fois à l'amour de soi et à l'amour envers les autres. Le chakra du cœur détermine nos croyances, notre éthique et nos valeurs. Un chakra du cœur sain conduit à des comportements disciplinés et à la compassion pour soi et les autres.

Chakra de la gorge– La gorge

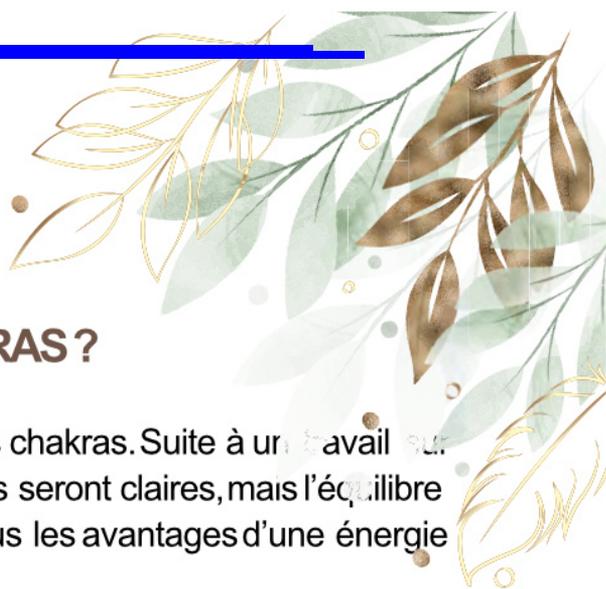
Le chakra de la gorge fait référence à notre capacité à communiquer et à exprimer verbalement. Lorsque le chakra de la gorge est équilibré, cela permet aux capacités artistiques d'un individu de s'exprimer, ainsi que la capacité d'être dans un endroit spirituel plus élevé.

Chakra du troisième œil– Centre du front

Le troisième œil est considéré comme la passerelle vers l'illumination et est lié à la vision à la fois physique et intuitive. Le troisième œil est au cœur de la perception intérieure, des rêves, des objectifs et des ambitions, car il nous permet d'avoir une vue d'ensemble.



LesChakras



COMMENT DÉBLOQUER LES 7 CHAKRAS ?

Il existe plusieurs techniques pour débloquent vos chakras. Suite à un travail sur vos chakras, non seulement vos voies énergétiques seront claires, mais l'équilibre et l'harmonie seront restaurés, vous apportant tous les avantages d'une énergie vitale ouverte et fluide. Envoici quelques-unes :



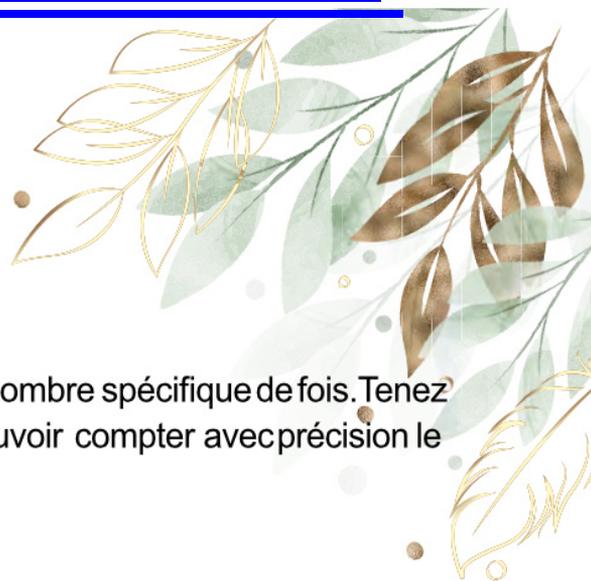
Les mantras

Une courte répétition d'un mantra est souvent utilisée en début et/ou fin d'une pratique de yoga. Les mantras sont également pratiqués dans diverses cérémonies de prière dans les monastères et les pratiques religieuses individuelles. Le son du mantra vibre dans votre poitrine, le bas de l'abdomen ou la gorge comme une forme de guérison sonore pour créer un modèle d'énergie qui peut transformer vos champs d'énergie en champs sains.

reservez-1-massage.fr
Prestations massage
et séance de magnétisme



LesChakras



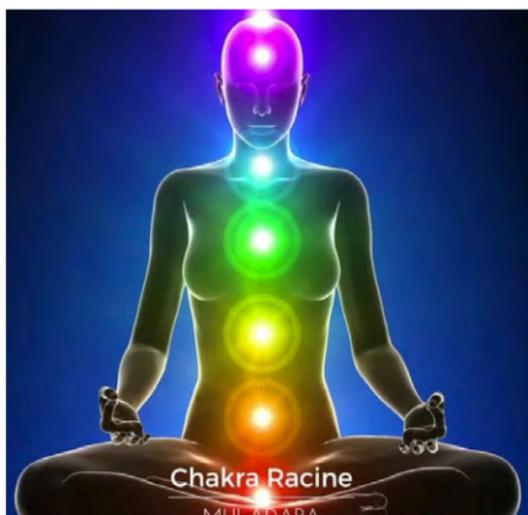
Utilisez un Mala

La répétition d'un mantra se fait généralement un nombre spécifique de fois. Tenez un mala (chaîne de perles) dans une main pour pouvoir compter avec précision le nombre de fois que vous répétez le mantra.

Sélectionnez un mantra

Sélectionnez le mantra ou la série de mantras que vous souhaitez chanter. Utiliser un mantra pendant la méditation peut vous éviter d'être distrait par des pensées aléatoires. Dans la tradition védique, les pratiquants utilisent les mantras Bija pour nettoyer et équilibrer les chakras. Chaque mantra est une syllabe unique qui correspond à un chakra spécifique. Allongez chaque syllabe pendant que vous la chantez et concentrez-vous sur le chakra que vous nettoyez, tout en sentant le mantra faire vibrer ce chakra.

- Racine – LAM
- Sacral – VAM
- Plexus solaire – RAM
- Coeur – YAM
- Gorge – HAM
- Troisième œil – OM
- Couronne – silence



reservez-1-massage.fr
Prestations massage
et séance de magnétisme



LesChakras



Le Reiki

Les maîtres Reiki travaillent avec des symboles et positions des mains pour canaliser l'énergie Reiki. Après avoir suivi la formation nécessaire et reçu les initiations de leur maître Reiki, le guérisseur est capable de canaliser le Reiki pour ouvrir les chakras bloqués et libérer le flux d'énergie. Vous pouvez également profiter de la guérison Reiki grâce aux techniques de guérison Reiki à distance. Si vous avez déjà été en phase avec le Reiki à un moment donné, vous pouvez faire appel à cette énergie à tout moment. Pour se faire, canalisez l'énergie vers vos chakras en plaçant vos mains sur chaque centre d'énergie pendant trois à cinq minutes. Vous pouvez également rendre visite à un pratiquant de Reiki et lui demander de se concentrer sur le nettoyage des chakras.

Comment le Reiki débloque les chakras

L'énergie Reiki est comme une explosion d'énergie élevée qui se déplace littéralement à travers le blocage du chakra et l'élimine. Le Reiki, qui est un champ d'énergie positive, charge les vibrations négatives du blocage et les soulève. Incapable de maintenir le niveau négatif de vibration, cette énergie négative est décomposée et dispersée.

Le yoga

Le yoga peut ouvrir des chakras bloqués en manipulant les différentes parties du corps associées aux chakras et ce, grâce à des mouvements dans certaines poses de yoga bien spécifiques.

Il existe de nombreuses techniques que vous pouvez utiliser pour débloquer les chakras. Essayez-en quelques-unes pour déterminer la technique qui vous convient le mieux et pratiquez-la régulièrement pour garder vos chakras ouverts et ainsi favoriser la circulation de l'énergie. Avec le temps, vous serez en mesure d'identifier si un chakra est ouvert ou non.

