

SOMMAIRE

SE CONNECTER À L'ÉNERGIE COSMIQUE

Le chiffre 7, clé de la compréhension

vibratoire	10
Les 7 jours de la semaine	10
Les 7 sphères planétaires	12
Les 7 couleurs de l'arc-en-ciel.....	13
Les 7 notes de musique	13
Les 7 groupes d'atomes	13
Les 7 groupes de cristaux	13
Les 7 métaux alchimiques	15
Nos 7 corps subtils.....	16
Les 7 auras.....	19
Les 7 chakras principaux	19
Les 7 chakras secondaires internes	20
Le fonctionnement des 7 centres d'énergie vitale	21
Relation entre chakras et cosmos	24
Le thème astral ou natal.....	24
Éléments, signes et tempéraments	27
Fonctions, situations et planètes dirigeantes des 7 chakras principaux	30

1^{ER} CHAKRA : MULADHARA LE CHAKRA RACINE

Principes et caractéristiques	34
Ses fonctions	34
Équilibre et déséquilibre	34
Son élément et sa planète	36
Pour analyser l'état du 1^{er} chakra	36
Conseil de Bénilde : posture de yoga ...	38
Pour harmoniser le 1^{er} chakra	
Des huiles essentielles et quantiques olfactifs	39
Des pierres et cristaux	40
Des plantes, légumes et épices	45

2^E CHAKRA : SWADHISTHANA LE CHAKRA SACRÉ

Principes et caractéristiques	48
Ses fonctions	48
Équilibre et déséquilibre	48
Son élément et sa planète	52
Pour analyser l'état du 2^e chakra	54
Conseil de Bénilde : posture de yoga ...	54
Pour harmoniser le 2^e chakra	56
Des huiles essentielles et quantiques olfactifs	56
Des pierres et cristaux	57
Des plantes et épices	61

3^E CHAKRA : MANIPURA LE CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE

Principes et caractéristiques	64
Ses fonctions	64
Équilibre et déséquilibre	67
Son élément et sa planète	68
Pour analyser l'état du 3^e chakra	69
Conseil de Bénilde : postures de yoga ...	70
Pour harmoniser le 3^e chakra	73
Des huiles essentielles et quantiques olfactifs	73
Des pierres et cristaux	74
Des plantes et épices	77

4^E CHAKRA : ANAHATA LE CHAKRA DU CŒUR

Principes et caractéristiques	80
Ses fonctions	80
Équilibre et déséquilibre	82
Son élément et sa planète	84
Pour analyser l'état du 4^e chakra	84
Conseil de Bénilde : posture de yoga ...	86
Pour harmoniser le 4^e chakra	87
Des huiles essentielles, un quantique ..	87
Des pierres et cristaux	89
Des plantes, légumes et épices	91

5^E CHAKRA : VISHUDDHA LE CHAKRA DE LA GORGE

Principes et caractéristiques	94
Ses fonctions	94
Équilibre et déséquilibre	95
Son élément et sa planète	97
Pour analyser l'état du 5^{er} chakra	98
Conseil de Bénilde : posture de yoga ...	98
Pour harmoniser le 5^e chakra	100
Des huiles essentielles, un quantique ..	100
Des pierres et des cristaux	101
Une plante	109

6^E CHAKRA : AJNA LE CHAKRA DU TROISIÈME ŒIL

Principes et caractéristiques	112
Fonctions	114
Équilibre et déséquilibre	116
Ses énergies cosmiques	119
Pour analyser l'état du 6^e chakra	119
Conseil de Bénilde : posture de yoga ..	120
Pour harmoniser le 6^e chakra	121
Des huiles essentielles et quantiques ..	121
Des pierres et cristaux	122
Des plantes, épices et légumes	128

7^E CHAKRA : SAHASRARA LE CHAKRA COURONNE

Principes et caractéristiques	132
Fonctions	132
Équilibre et déséquilibre	133
Ses énergies cosmiques	134
Pour analyser l'état du 7^e chakra	134
Conseil de Bénilde : méditation.....	136
Pour harmoniser le 7^e chakra	137
Des huiles essentielles et quantiques olfactifs	137
Des pierres et cristaux	138
Des plantes	142

LES HUILES ESSENTIELLES.....144

LES QUANTIQUES OLFACTIFS150

RÉCAPITULATIF PAR CHAKRA152

POUR EN SAVOIR PLUS158

Plexus coronal
Sahasrara



Plexus frontal
Ajna



Plexus laryngé
Vishuddha



Plexus cardiaque
Anahata



Plexus solaire
Manipura



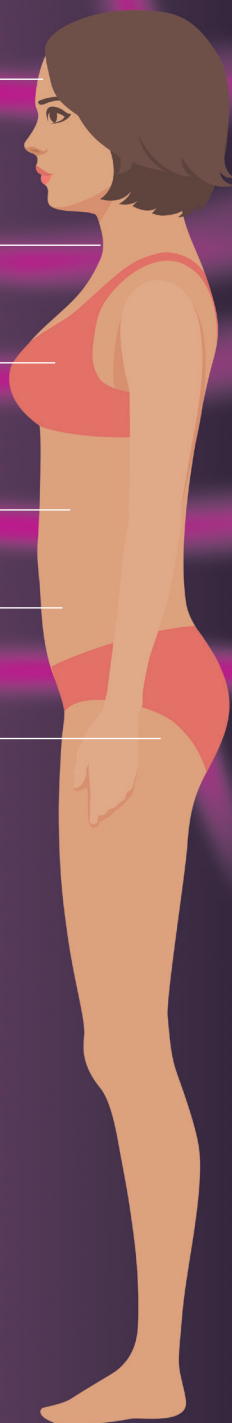
Plexus sacré
Swadhisthana



Plexus coccygien
Muladhara



*Le rayonnement
des chakras*



PRINCIPES ET CARACTÉRISTIQUES

La conscience de soi. « Je peux ».

D'où vient le nom

du chakra du plexus solaire, Manipura ?

Manipura provient de deux mots sanskrits : *mani* qui signifie « bijoux », et *pura* qui signifie « cité ». C'est donc la cité des bijoux. En ce sens, il est le centre de notre pouvoir et de notre volonté.

La couleur du chakra du plexus

Jaune.

Les symboles du chakra du plexus solaire

- **La fleur de lotus à 10 pétales** : le nombre 10 en numérologie est celui du dynamisme, de l'énergie et de l'action.

La fleur de lotus est entourée de 10 pétales. Chaque pétale est marqué par un symbole en relation avec une syllabe sanscrite (pha, pa, na, dha, da, tha, ta, nna, ddha et dda). Chacun s'exprime avec un son différent et dispose d'un sens particulier. Ce son permet de libérer les 10 sens qui sont plutôt des entraves à l'éveil : tristesse, stupidité, illusion, dégoût, peur, honte, trahison, jalousie, ambition, ignorance des choses spirituelles.

- **Le triangle inversé ▼** est situé au centre d'un cercle jaune. Le cercle signifie l'infini et le ciel. Manipura est un chakra de « passage » qui fait le lien entre la Terre et le Ciel. Le triangle représente l'expérience de la vie et le cercle symbolise l'infini et le Ciel. Il est le point de départ du développement supérieur de l'être humain.

Les mots-clés du chakra du plexus solaire

« Je peux et je veux, je choisis ».

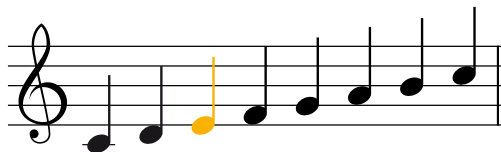
Vous rêvez de la couleur jaune

C'est un signe positif, le jaune renvoie au bonheur et à l'équilibre.

Il marque aussi le désir de recevoir l'estime d'autrui.

La note de musique en relation avec le chakra du plexus solaire

Mi.



Le sens en relation avec Manipura

La vue.

On dit que l'œil est la porte de l'âme.

En astrologie, l'œil gauche est relié à la Lune, c'est un symbole féminin qui renvoie aux émotions et aux intuitions. Il est en lien avec notre passé. L'œil droit est relié au Soleil, c'est un symbole masculin qui renvoie au rationnel et à la volonté. Il est en lien avec notre futur.

LES FONCTIONS DU CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE

Ce chakra est « un premier passage » entre le chakra racine et le chakra sacré d'une part et les chakras supérieurs d'autre part. Son élément, le feu, est purificateur. Il purifie nos instincts (1^{er} chakra) et nos désirs (2^e chakra) pour nous permettre de nous réaliser et d'ouvrir les 4^e, 5^e, 6^e et 7^e chakras. Il est le pont qui fait la jonction entre les énergies terrestres et les énergies cosmiques. Les glandes endocrines en relation avec Manipura sont la rate et le pancréas. Comme le système digestif permet de distribuer l'énergie des aliments dans le sang, ce chakra ou troisième roue est le centre de distribution de l'énergie physique.



Le conseil de Bénilde, ma prof de yoga

Les postures du Guerrier

La posture du Guerrier 1

Virabhadrasana I

La Salutation au Soleil : Surya Namaskar

Tendez les bras vers le ciel, les mains jointes. Avancez une jambe pliée et tendez l'autre en arrière, le pied sur la demi-pointe. Les hanches restent alignées.



La posture du Guerrier 2

Virabhadrasana II

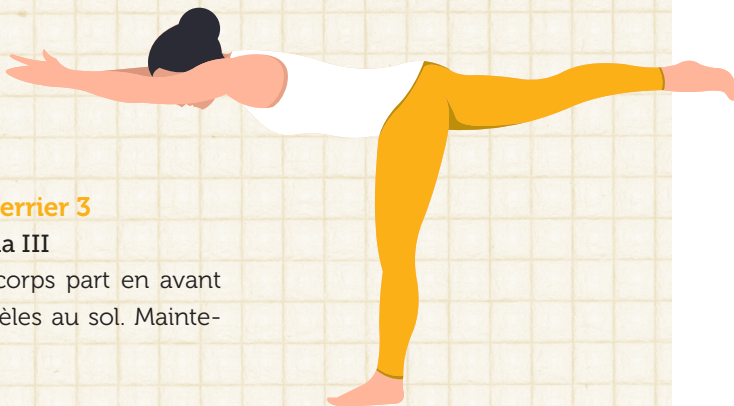
Les pieds sont ancrés sur le sol, une jambe est tendue en arrière et le pied ouvert, l'autre jambe en avant est pliée. Les hanches sont bien alignées. Les bras tendus de chaque côté du corps, paumes vers le bas, regardez bien droit devant vous. Vous avez alors un sentiment de force, en étant ancré(e) tel(le) un(e) guerrier(e).



La posture du Guerrier 3

Virabhadrasana III

Soulevez la jambe arrière, le corps part en avant et les deux bras passent parallèles au sol. Maintenez-vous en équilibre.





Soins énergétiques

*Découvrez et harmonisez
vos sept chakras*

Comme tout ce qui existe dans l'univers, le corps humain est composé d'énergie. Cette énergie circule autour de nous mais aussi en nous, à travers nos 7 chakras : le chakra racine (sécurité, argent...), le chakra sacré (création, plaisirs...), le chakra du plexus solaire (émotions, volonté...), le chakra du cœur (relation aux autres, lien corps-esprit...), le chakra de la gorge (communication, expression...), le chakra du troisième œil (sagesse, réflexion...) et le chakra couronne (pureté, spiritualité).

Notre façon de vivre, nos pensées ainsi que les événements extérieurs agissent sur cette énergie et peuvent être à l'origine de blocages, physiques et psycho-émotionnels.

Cet ouvrage nous invite à faire un « check-up » chakra après chakra. Il propose de nombreux exercices et conseils pour rétablir l'harmonie, la fluidité de l'énergie, en utilisant les pierres, les plantes, l'astrologie, les postures de yoga.

Un guide instructif et pratique pour reprendre son bien-être en main !

Catherine Ollier est astrologue. Elle se passionne pour toutes les disciplines qui concernent l'être humain dans sa globalité.

www.sotrendoo.com

17,90 € ISBN 979-10-323-0559-1



9 791032 305591

marie claire
Éditions