

LES 7 CHAKRAS DE LA TRADITION HINDOUE

Voici les 7 chakras principaux issus de la tradition hindoue (yoga et tantra). Le mot *chakra* signifie « roue » en sanskrit : ce sont des centres d'énergie subtils situés le long de la colonne vertébrale.

Les chakras appartiennent à une tradition spirituelle ancienne (yoga, tantra). Ils ne sont pas reconnus comme des structures anatomiques par la médecine moderne, mais ils ont une forte valeur symbolique et méditative.

1 MULADHARA (CHAKRA RACINE)

- Base de la colonne vertébrale
- Couleur : rouge
- Élément : Terre
- Thème : survie, sécurité, ancrage
- Déséquilibre : peur, insécurité

2 SVADHISTHANA (CHAKRA SACRE)

- Bas-ventre
- Couleur : orange
- Élément : Eau
- Thème : émotions, sexualité, créativité
- Déséquilibre : culpabilité, blocages émotionnels

3 MANIPURA (CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE)

- Au-dessus du nombril
- Couleur : jaune
- Élément : Feu
- Thème : volonté, confiance en soi, pouvoir personnel
- Déséquilibre : manque d'estime ou domination excessive

4 ANAHATA (CHAKRA DU CŒUR)

- Centre de la poitrine
- Couleur : vert (parfois rose)
- Élément : Air
- Thème : amour, compassion, pardon
- Déséquilibre : jalousie, fermeture émotionnelle

5 VISHUDDHA (CHAKRA DE LA GORGE)

- Gorge
- Couleur : bleu clair
- Élément : Éther / espace

- Thème : communication, vérité
- Déséquilibre : difficulté à s'exprimer

6 AJNA (CHAKRA DU TROISIÈME ŒIL)

- Entre les sourcils
- Couleur : indigo
- Thème : intuition, perception, clarté mentale
- Déséquilibre : confusion, illusion

7 SAHASRARA (CHAKRA COURONNE)

- Sommet du crâne
- Couleur : violet ou blanc
- Thème : conscience spirituelle, unité
- Déséquilibre : sentiment de déconnexion