



La Méditation des chakras

Nos chakras peuvent être déséquilibrés. En les ouvrant, l'énergie peut de nouveau circuler librement dans votre corps.

- Asseyez-vous dans une position détendue, prenez trois grandes respirations conscientes.
- Portez votre attention sur le premier chakra (Chakra racine) rouge. Restez-y quelques secondes, respirez, explorez la couleur rouge avec votre esprit.
- Continuez ensuite de même avec le deuxième chakra (Chakra sacré) orange, le troisième chakra (Chakra du nombril) jaune, le quatrième chakra (Chakra du cœur) vert, le cinquième chakra (Chakra de la gorge) bleu clair, le sixième chakra (Chakra du troisième œil) indigo ou violet et enfin le septième chakra (Chakra couronne) blanc-violet. Respirez, visualisez la couleur blanc-violet avec votre esprit et dites : je suis connecté(e). Demeurez-ainsi quelques minutes.
- Chaque fois que cela est possible, laissez votre conscience courir le long de votre colonne vertébrale.
- Redescendez ensuite calmement en pensée par tous les chakras (dans l'ordre inverse) Chakra couronne jusqu'au chakra de base.
- Terminez par namasté.
- Si nécessaire, répétez l'exercice.

Pratiquer la méditation des chakras apporte plus d'équilibre dans la vie quotidienne.