



Je vie des expériences avec le chakra SACRE

Cette semaine, nous allons voir comment stimuler notre **CHAKRA SACRE**, en sanskrit **Svadhishthana**, ce qui veut dire : **douceur ; chez soi**.

Comme le chakra racine, le chakra sacré est associé au corps physique et à la force vitale. Cependant, il n'est pas focalisé sur la survie, mais sur la **JOIE D'ETRE EN VIE**. Avec ce chakra orange, tout devient plus amusant et plus agréable.

Le chakra sacré est situé dans le bas du ventre, entre le nombril et l'os pubien. Cette région du corps peut **EPROUVER DES SENSATIONS INTENSES**. Associé à la lune, son élément est l'eau. Le mouvement perpétuel – lune croissante et décroissante – Associé à la dualité dont nous sommes porteurs : le va-et-vient entre le yin et yang, l'obscurité et la lumière, le mouvement et l'immobilité. Les sensations viscérales, qui se manifestent dans le bas du ventre, sont très différentes des émotions ressenties dans le cœur. L'utérus étant situé dans cette zone, **un chakra sacré en bonne santé concilie avec bonheur la CREATIVITE INSTINCTIVE et la GESTION DES PROJETS**.

Comment soignez le chakra sacré ? FAITES-VOUS PLAISIR : C'est l'occasion de vous autoriser à apprécier des massages relaxants, un soin du visage à vous prélasser dans de longs bains et à vous concentrer sur vos hobbies et des activités agréables. **PRENEZ SOIN DE VOTRE VENTRE** : Revoyez votre alimentation, pour un système digestif heureux : buvez plus d'eau, pour une vessie et des reins en bonne santé. **PRENEZ PLAISIR A BOUGER** : Yoga, tennis, jogging, la danse du ventre incitent à se concentrer sur le bas du ventre et aussi pratiquez la respiration ventrale. Voici une technique toute simple pour apporter du mouvement dans région du chakra sacré, apaisante et excellente pour le système digestif :

1. *Allongez-vous confortablement*
2. *Posez vos mains sur le bas de votre ventre*
3. *Respirez lentement et profondément, en faisant monter et descendre le bas du ventre.*

Vous faites le bon mouvement si vos mains montent et descendent doucement à chaque respiration. Quand vous maîtriserez l'exercice, vous pourrez le pratiquer partout, dans n'importe quelle position.

Un chakra sacré en bonne santé a l'allure d'une orange exquise : il est doux et savoureux.