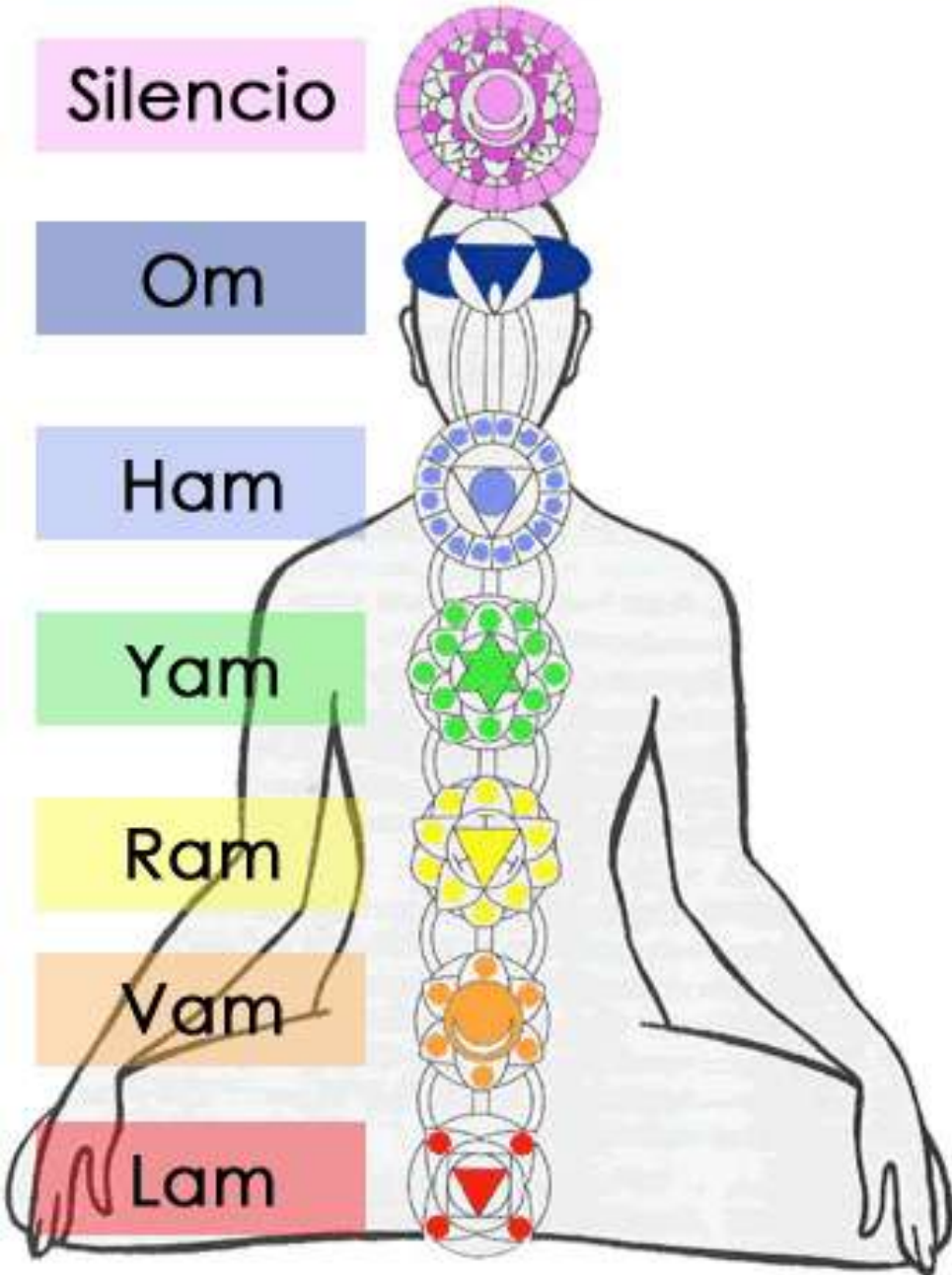


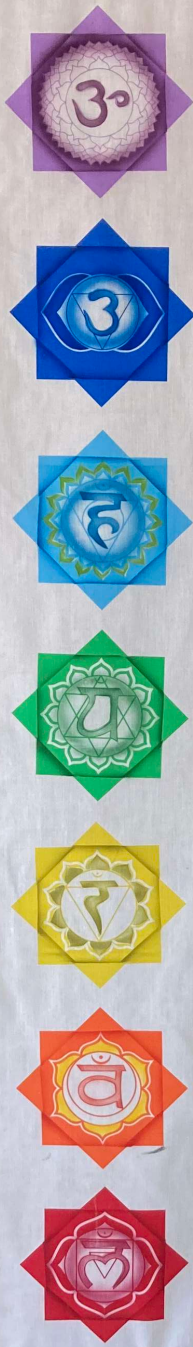


Anatomie subtile-3

Les Chakras ou « cakras »₃



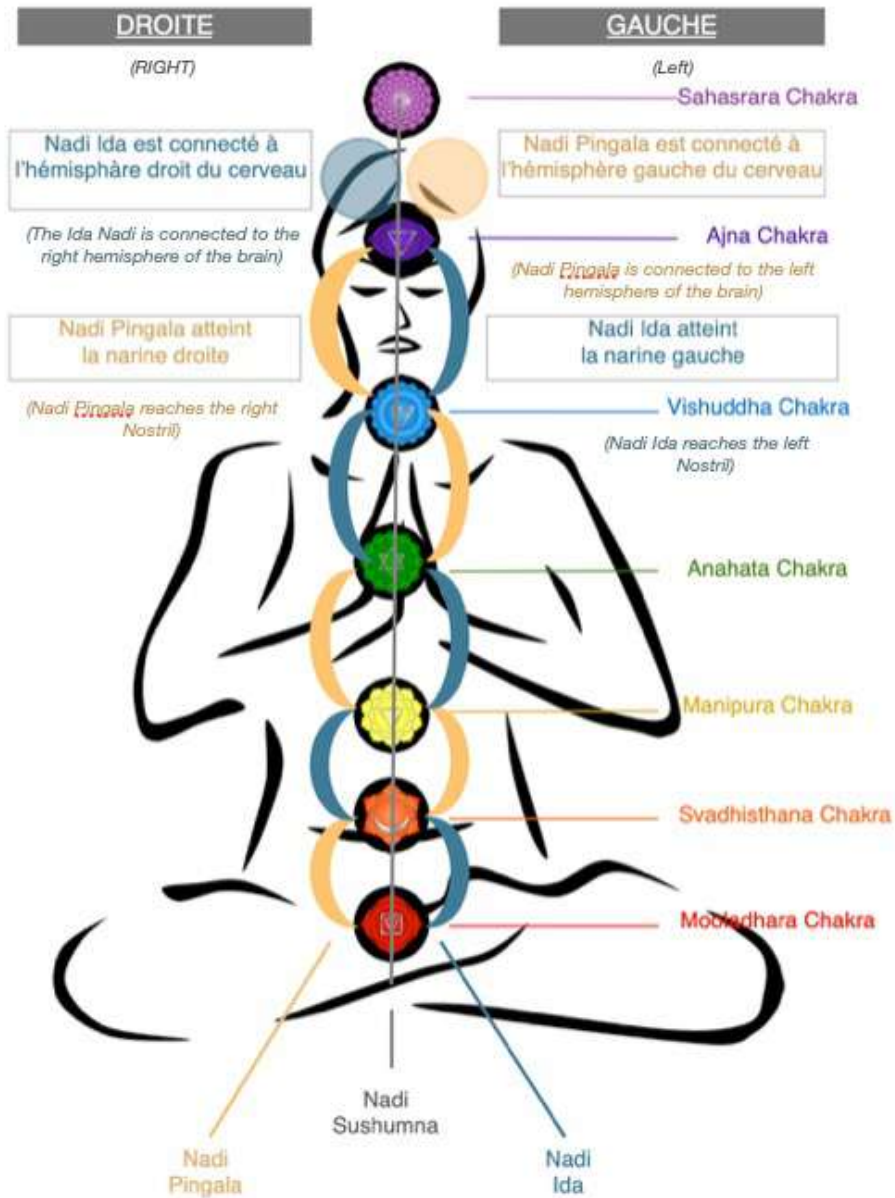
Musique a)



Les Chakras

- Chakra en sanskrit, signifie roue ou cercle.
- Centres énergétiques, des vortex énergétiques où s'entrecroisent des canaux (nadis)
- Les 3 nadis importants, Ida, Pingala et Sushumna passent par ces centres énergétiques.
- Ida et Pingala convergent et s'entrecroisent.
- Sushumna est la plus importante passant au centre de chaque chakra du 1^{er} au 7^{ième}.
- Ida et Pingala partent aussi du 1^{er} chakra, Muladhara, se terminent au niveau des narines, gauche pour Ida et droite pour Pingala.
- Les 6 premiers chakras, considérés aussi comme des filtres énergétiques, peuvent contenir la dualité transporter des informations basses, comme la peur, tristesse et des informations divines, pures comme la Joie, l'Amour, la Compassion.
- Le 7^{ième} chakra n'est pas dans la dualité. Chakra de l'unité, nous sommes un.

NADIS & CHAKRAS



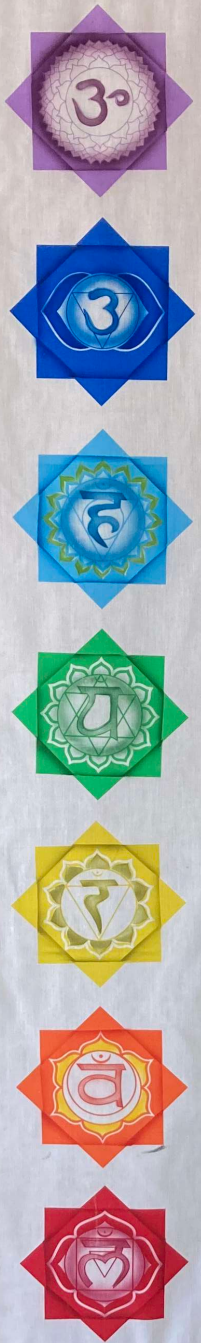
LES CHAKRAS ET NADIS

Voici une autre illustration de Ida, Pingala et Sushumna. Là où on peut voir comment Ida et Pingala serpentent autour de Sushumna.

<https://www.veroniquepierre.com/>

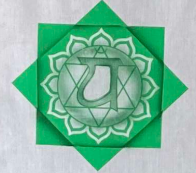
Les Chakras: système psychoénergétique

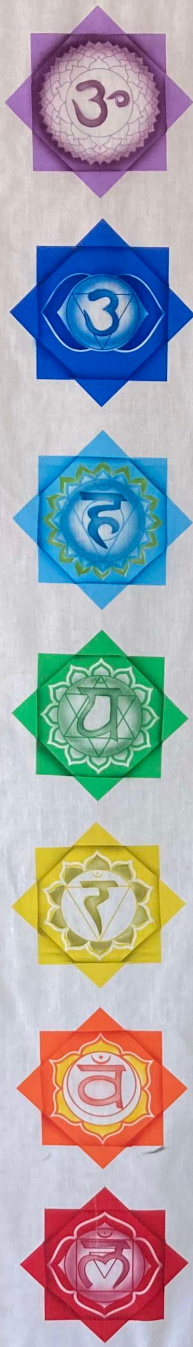
« L'éveil à la conscience d'un cakra (fortuitement ou à la suite de différentes pratiques yogiques) correspond à une nouvel état d'énergie et de conscience pour l'adepte »₃.



Les Chakras: système psychoénergétique

- « De bas en haut, chaque cakra possède une vibration énergétique inférieure à son voisin du dessus. Mais il ne faut pas entendre qu'un cakra inférieur est de moindre valeur...
- L'éveil de la conscience des cakras n'est pas une expérience linéaire, l'adepte peut très bien faire éclore sa fleur de lotus cardiaque avant celle de son périnée. L'expérience semble varier d'un individu à l'autre. »₃



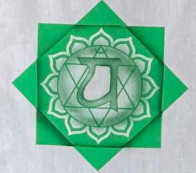


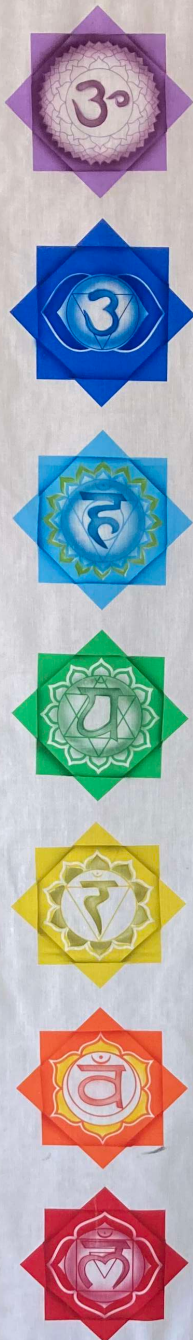
Les Chakras: système psychoénergétique

- Selon les écoles de yoga, on peut associé les chakras sont associés à un:
 - Élément de la nature
 - Une couleur
 - Un son (bija mantra): Lam, Vam, Ram, Yam, Ham, Om
 - Un organe
 - Symbolique animale
 - Attributs divins

Les Chakras

- Centres énergétiques de la conscience sont à la fois récepteurs et distributeurs.
- « Ces chakras constituent à la fois un potentiel, des forces, des qualités qui représentent des niveaux de conscience, une relation avec l'univers. »₁
- L'éveil des chakras est une actualisation du potentiel de chacun d'entre-eux.
- Certains asanas vont éveiller plus certains chakras que d'autres, voir dans le Tool Box et + loin dans ce document.





Selon Sivananda

- « Les chakras sont des centres d'énergie spirituelle. Ils sont situés dans le corps astral mais ont des centres correspondants dans le corps physique. L'oeil humain ne peut pas les voir. Seul un clairvoyant peut les voir avec ses yeux astraux. On tente de les faire correspondre à certains plexus du corps physique. Il y a six chakras majeurs
 - Muladhara (contenant quatre pétales) au niveau de l'anus
 - Svadhishtana (six pétales) au niveau des organes génitaux
 - Manipura (dix pétales) au niveau du nombril
 - Anahata (douze pétales) au niveau du coeur
 - Vishuddha (seize pétales) dans la région de la gorge
 - Ajna (deux pétales) dans l'espace entre les sourcils.

Le septième chakra, appelé **Sahasrara**, contient mille pétales. Il est situé au sommet de la tête.»₉

1^{er} Muladhara chakra

Chakra racine, enracinement, force et sécurité



- Lotus à 4 pétales, symbolisant les 4 directions dans l'espace, et un triangle pointe vers les bas.
- Force et la stabilité
- Situé au périnée
- Correspond à la région sacrée du SN parasympathique qui innerve l'anus, périnée, la vessie, et les organes génitaux.
- Couleur rouge
- Élément Terre
- Animal: éléphant
- Relié avec Anamayakosha, l'enveloppe physique
- Origine des 3 principaux nadis: Ida, Pingala et Sushumna.
- Siège de la Kundalini (énergie dormante en chacun).

Je suis un centre de FORCE

1^{er} Muladhara chakra



Chakra racine, enracinement et sécurité

- Bija Mantra: **LAM**
- Prithivi Mudra (joindre l'annulaire et pouce) et Bhu mudra (index et majeur au sol)
- Associé à Brahma le créateur
- Associé aux pieds et à l'odorat.
- Glandes endocrines: glandes surrénales
- Respiration abdominale
- Relié avec Apana Vayu, qui dirige l'énergie vers le bas et favorise l'expulsion des déchets.
- Asanas: Déesse, fœtus, posture de l'enfant, danseur, posture accroupie, la montagne, le guerrier...
- Yoga danse, asanas, marcher pieds nus sur la Terre.

Je suis un centre de FORCE



2^{ème} Swadhishtana chakra

Chakra sacré : désir et émotions

La force qui s'adapte



- Lotus à 6 pétales, symbolisant 6 afflictions (colère, luxure, avidité, orgueil, envie, illusion)₃ et un croissant de lune.
- Relié aux émotions, la relation à l'autre, l'adaptabilité et l'équilibre
- Situé et associé aux organes génitaux et à nos liquides corporelles
- Associé à la langue et au goût
- Couleur: orange
- Élément eau
- Animal: chimère aquatique
- Relié avec Manomayakosha, l'enveloppe du mental-émotionnel

La force de l'eau qui circule en moi

2^{ième} Swadhishtana chakra

Chakra sacré : désir et émotions

La force qui s'adapte



- Bija Mantra: **VAM**
- Shaktii Mudra (auriculaire et annulaire de chaque main se joignent et les autres doigts sont repliés et le pouce à l'intérieur).
- Associé à Vishnu (le préservateur)
- Respiration alternée
- Relié avec Apana Vayu, qui dirige l'énergie vers le bas et favorise l'expulsion
- Asanas: Sphinx (ardha bhujangasana), (sauterelle , dos creux dos rond ou le chat (bidhalasana), cobra(bhujangasana), demi-pince (Jausirshanana), pigeon (Kapotasana)...
- Danse en couple, asanas, bains de lune, yoga à deux.



La force de l'eau qui circule en moi

3^{ième} Manipura chakra

Chakra du plexus solaire, le joyau



- Lotus à 10 pétales, avec un triangle pointant vers le bas.
- Relié à la force, l'énergie fougueuse et le rayonnement
- Région de l'ombilic entre le sternum et le nombril.
- Associé au système digestif et au pancréas comme glande endocrine
- Sens de la vue
- Couleur jaune
- Élément feu
- Animal: bélier
- Relié avec Manomayakosha, l'enveloppe du mental-émotionnel

Je reconnais ma puissance intérieure.

3^{ème} Manipura chakra

Chakra du plexus solaire, le joyau



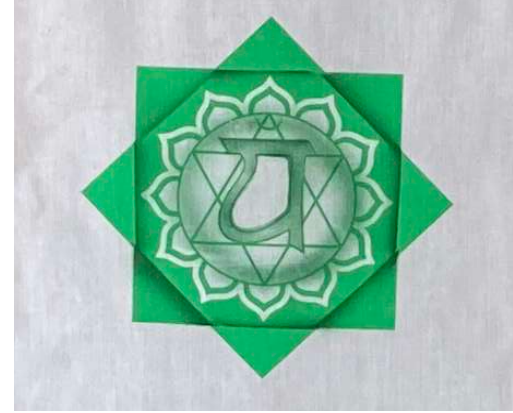
- Bija Mantra: **RAM**
- Matangi Mudra, doigts croisés sauf les majeurs qui sont joints.
- Associé à Rudra (dieu associé à la nature sauvage, au vent, à la tempête)
- Respiration de feu Kapalabhati et Bastrika
- Relié avec Samana Vayu, qui dirige l'énergie pour l'assimilation
- Asanas: Salutation au soleil (Surya Namaskara), la planche, le triangle (Trikonasana),
la chaise (Utkatasana), l'arc (Dhanurasana), flexion latérale (Ardha Chandrasana)...

Je reconnais ma puissance intérieure.

4^{ième} Anahata chakra

chakra du cœur

Mon cœur s'ouvre à l'amour.



- Lotus à 12 pétales, relié aux vertus de l'amour universel, de compassion, calme, douceur, ouverture, disponibilité, écoute, présence, patience, partage...
- Région du cœur, sternum et espace entre les omoplates
- Associé au cœur et au thymus
- Couleur: vert ou rose
- Sens: toucher
- Animal: antilope noire
- Élément: air
- Harmonisation (équilibre) des chakras inférieurs et supérieurs

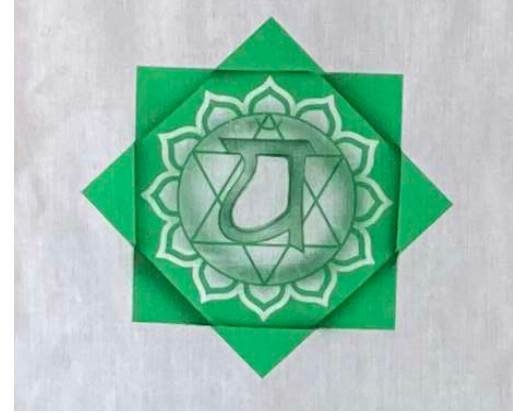
JE SUIS AIMÉ



4^{ième} Anahata chakra

chakra du cœur

Mon cœur s'ouvre à l'amour



- Bija Mantra: **YAM**
- Padma Mudra, à partir d'Anjali mudra ouvrez les doigts avec pouce et auriculaire joints.
- Associé à Isha (Seigneur)
- Relié avec Manomayakosha, l'enveloppe du mental-émotionnel et Vijnamayakosha, l'enveloppe du mental supérieur et du témoin
- Respiration thoracique
- Relié avec Prana Vayu, le mouvement entrant (énergie qui entre dans le corps)
- Asanas: le poisson (matsyasana), l'arc (dhanurasana), cobra(bhujangasana), le chameau (ustrasana), tête de vache (Gomukhasana), le pigeon (Kapotasana)...

JE SUIS AIMÉ

5^{ième} Vishuddha chakra

chakra de la gorge « La voix de la vérité »₁



- Lotus à 16 pétales, une pour chaque voyelle de l'alphabet sanscrit
- Communication et expression juste sans peur, création.
- Région de la gorge
- Associé à la thyroïde, les cordes vocales, bouche
- Sens: ouïe
- Couleur: bleu ciel
- Élément: éther, la puissance de l'espace
- Animal: éléphant blanc, symbole de force pure

J'exprime qui je suis



5^{ème} Vishuddha chakra

chakra de la gorge

« La voix de la vérité »₁



- Bija Mantra: **HAM**
- Shankh Mudra, aide à l'expression de soi et facilite la communication et améliore la voix. (entourer le pouce gauche avec les doigts de ma main droite, le majeur de la main gauche rejoint le pouce de la main droite, les doigts sont collés.)
- Associé à Ardhanarishvara (Seigneur androgyne, dérivé de Shiva)
- Relié à Manomayakosha, l'enveloppe du mental-émotionnel et Vijnamayakosha, l'enveloppe du mental supérieur et du témoin
- Respiration Ujjayi
- Relié avec Udana Vayu, le vent de l'expression
- Asanas: la chandelle (Sarvangasana) le poisson (matsyasana), l'arc (dhanurasana), cobra(bhujangasana), le chameau (ustrasana), le lion (Simhasana), le danseur (Natarajasana)...
- Chanter, Yoga vibratoire, Yoga du son, chanter des mantras, silence...

6^{ième} Ajna Chakra

Chakra du 3^{ième} œil

L'œil de la sagesse.



- Lotus à 2 pétales symbolisant la polarité de cet univers, union du féminin et masculin
- Ajna est le point d'union d'ida et Pingala dans la sushumna, ouvre l'accès à Sahasrara chakra
- Associé à la clairvoyance, intuition, clarté d'esprit, discernement, télépathie, perception extrasensorielle
- Point entre les sourcils, 3^{ième} œil
- Glande pituitaire (hypophyse) ou Glande pinéale (épiphyse) selon les écoles classiques de Yoga
- Sens: sixième sens
- Couleur: indigo ou violet
- Élément: tous les éléments, la lumière

Je vois et perçois les mystères de la vie

6^{ième} Ajna Chakra

Chakra du 3^{ième} œil
L'œil de la sagesse.



- Bija Mantra: **OM** ou A (selon Barraqué)_b
- Hakini mudra (les bouts des doigts sont joints) ou Chin Mudra, pouce et index ensemble.
- Associé à Parama Shiva (aspect de Shiva)
- Relié à Vijnamayakosha, l'enveloppe du mental supérieur et du témoin et anandamayakosha, l'enveloppe de félicité.
- Respiration alternée (nadi shodhana)
- Tous les vayus, équilibre des prana vayus
- Pas d'animal, mais une forme sacrée Shiva lingam (phallus)
- Asanas: la chandelle (Sarvangasana) la torsion (Matsyendrasana), le lotus (Padmasana), l'arbre (Virksasana), l'aigle (Garudasana), le pont (Chakrasana) , la tête de vache (Gomukasana), la charrue (Halasana)...

Je vois et perçois les mystères de la vie

Sahasrara chakra-7^{ième}

chakra coronal ou de la couronne

Conscience de l'unité, JOIE

Je reconnais le divin en chacun

- Lotus aux 1000 ou 1008 pétales
- Couleur (blanc ou violet)
- Situé au dessus de la tête, structure lumineuse
- Associé à la glande pinéale (épiphyse) pour certaine école et aucune région du corps pour d'autre.
- Mantra Om, Aum, Silence
- Anandamaya kosha, apaisement, union avec l'infini
- Conscience de l'unité, rayonnement intense au dessus du crâne, (halo lumineux autour de la tête des saints).
- « Réunion de Shiva (pur conscience) et Shakti (énergie) lorsque la kundalini a monté jusqu'au 7^{ième} chakra dans la Sushumna nadi et offre ainsi l'illumination. »₃

Je suis



7ième Sahasrara chakra

chakra coronal ou de la couronne

Conscience de l'unité, JOIE

Je reconnais le divin en chacun

- Tous les éléments du Raja Yoga, le yoga royal (8 membres) favorisent la montée de la kundalini ainsi que les kriyas et bandhas.
- Mudra suggéré: anjali mudra ou dhyana mudra une main sur l'autre et les pouces joints.
- Implique tous les vayus
- Ne ressent plus l'état de séparation
- Respiration avec suspension du souffle
- Asanas: Posture de relaxation (Shavasana), Yoga mudra, la chandelle (Sarvangasana), le lotus (Padmasana), l'enfant (Balasana), le danseur (Natajarasana), la pyramide ou chien tête en bas (Adho mukha svanasana)...

Je suis





Le chakras

Sahasrara, chakra de la couronne
Unité

Ajna, chakra du troisième œil
Intuition

Vishuddha, chakra de la gorge
Expression

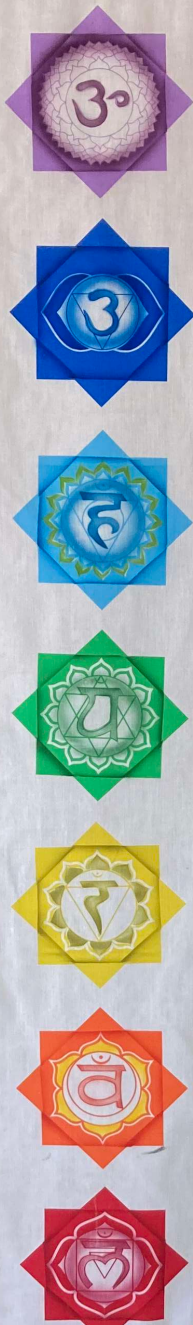
Anahata, chakra du cœur
Amour

Manipura, chakra du plexus solaire

Puissance

Svadhishthana, chakra sacré
Adaptabilité

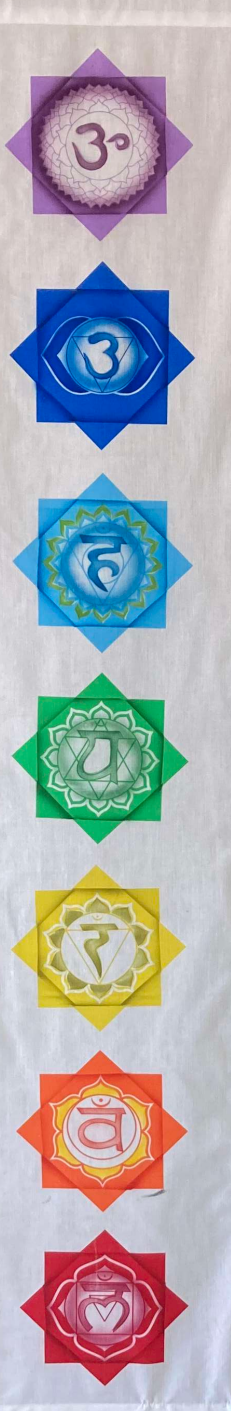
Muladhara, chakra racine
Sécurité



« Le corps contient sept centres utilisables comme réflecteurs. On peut les faire flamboyer d'une lumière bien plus intense que n'importe quel rayonnement artificiel. Quand on veut émettre cette lumière, celle-ci brille d'un éclat plus puissant et possède une portée plus grande que n'importe quelle émission électrique.

Si l'on fait flamboyer les sept centres en même temps, on est complètement entouré d'une armure impénétrable. Le corps brille d'un éclat bien supérieur à celui du soleil du midi.

On se tient devant le Seigneur de la Création, l'Éternel des armées. On est sincère et triomphant et pourtant pacifique et aimant. Dieu trône dans votre corps qui est alors magnifique, spirituel et divin. »₁₀



Annexe sur l'Éther

Relié à Vishuddha (5^{ième}) chakra

- Information sur l'éther: **Censure sur l'éther**
- Pourquoi une physique unifiée n'a t-elle pas émergé depuis longtemps ? Selon Olivier Alirol, physicien à la RSF et Torus Tech, il manquait un élément central pour que cette théorie voit le jour ; l'éther. Selon lui, il y a eu une censure institutionnelle pour écarter les travaux liés au concept de l'éther (ou champ du point zéro, vide quantique, champ quantique). Cela a considérablement retardé le développement d'une théorie unificatrice de la physique et de ses développements technologiques. Aujourd'hui, l'éther revient dans les travaux des physiciens et il n'aurait peut-être jamais dû les quitter car comme l'affirme Albert Einstein à la fin de la vidéo, la théorie de la relativité générale sans l'éther ne fonctionne pas.

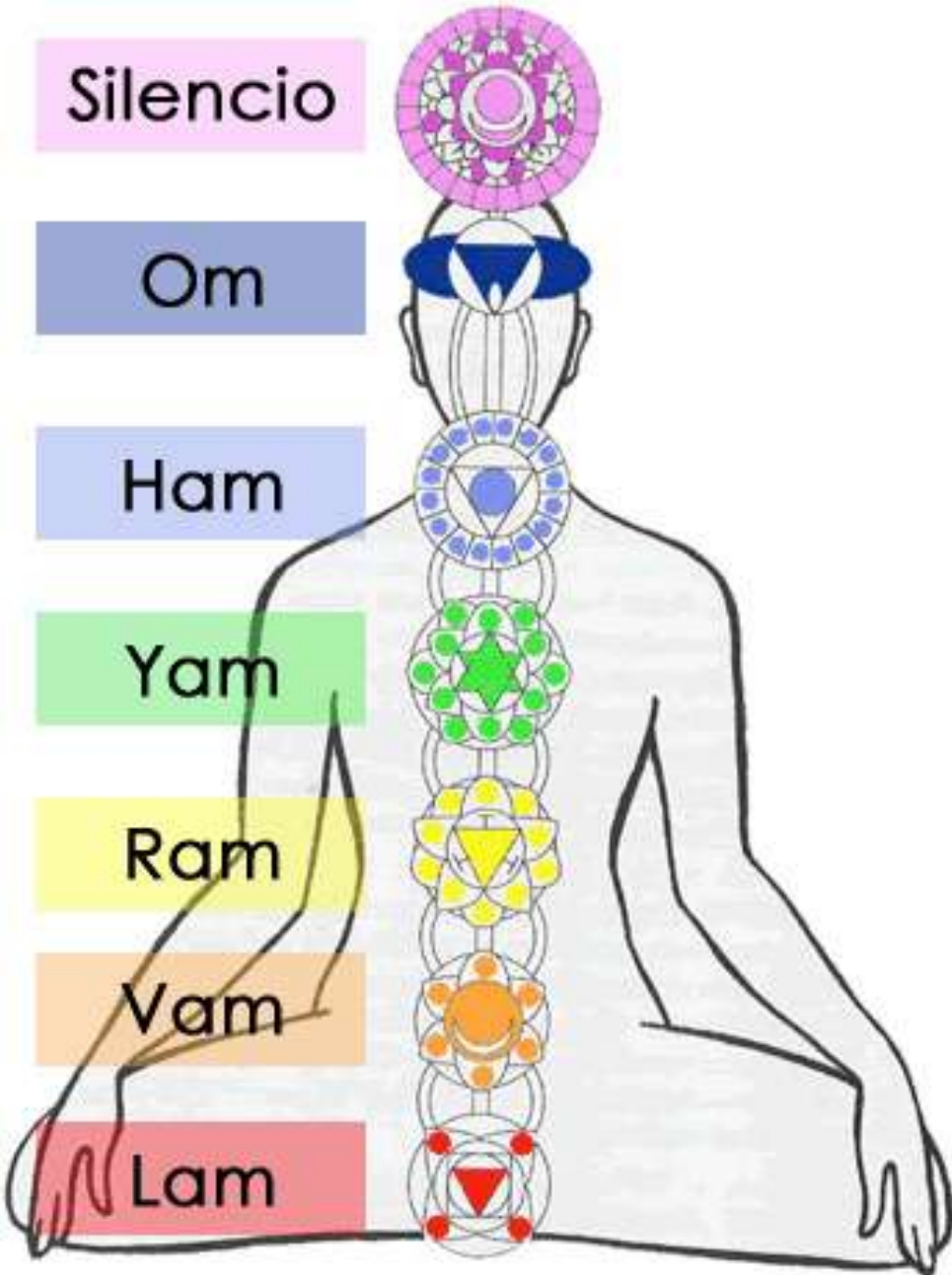
Ceci est un extrait d'une session de questions/réponses en direct avec les scientifiques de la RSF et les personnes inscrites à la Resonance Academy.

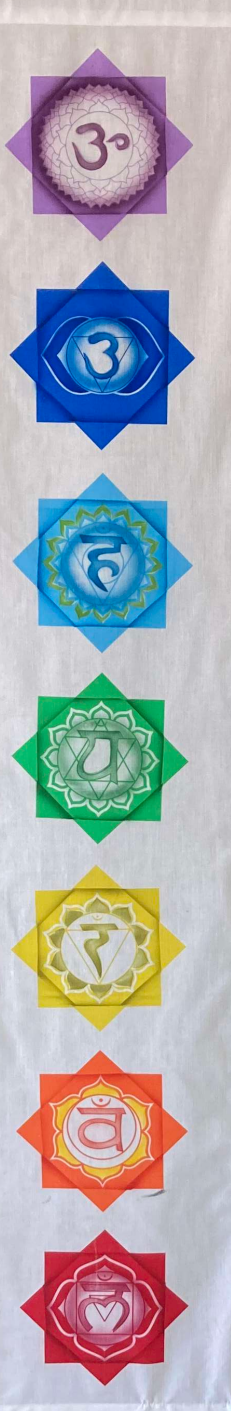
- https://www.facebook.com/watch?v=3673238746021361&locale=fr_FR

Los Chakras y sus Mantras



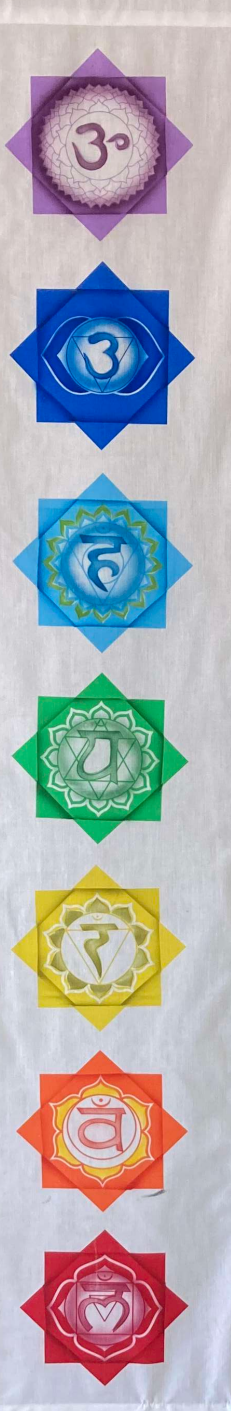
Les Chakras





Bibliographie

1. Padma Yoga, *Notes de cours de Yoga thérapeutique*
2. *Fondements des enseignements de la sagesse*, collectif de Sai Maa
3. Laurier-Pierre Desjardins, (2012), *Principes de Yogathérapie*, Éditions Anatomies Différentes, 219p.
4. Stephens, M. (2016). *L'enseignement du Yoga, les techniques et les bases*, France : Macro Editions, 411p.
5. Jan Ahlund et Marshall Govindan (2013) *Le Kriya Yoga de Babaji, Approfondissez votre pratique*, Éditions du Kriya Yoga, 108p.
6. Van Lysebeth, A. (1971) *Pranayama, la dynamique du souffle*, Belgique, Flammarion, 316p.
7. Lidell, L., Narayani & Rabinovitch, G. (1984). *Le yoga guide complet et progressif*. Centre Sivananda. Barcelone : Edition Robert Laffont, 191p.
8. Govindan.M. (1998), *Babaji et la tradition du Kriya Yoga des 18 Siddhas*, Ste-Étienne-de-Bolton, Québec, Éditions du Kriya Yoga, 190p.
9. Swami Sivananda, 2017, *Science du Pranayama*, Centre Sivananda de Yoga Vedanta, Paris, France, 93p
10. Spalding, Baird.T., (1946 et traductions française 1972), *La vie des maîtres*, Éditions Robert Laffont, 440p



discographie

a Layne Redmond, Chanting the Chakras, Éléments in to light

b Philippe Barraqué, 2012, Le Yoga du son, Paris, Guy Trépaniel éditeur, 150p