

## Les Chakras

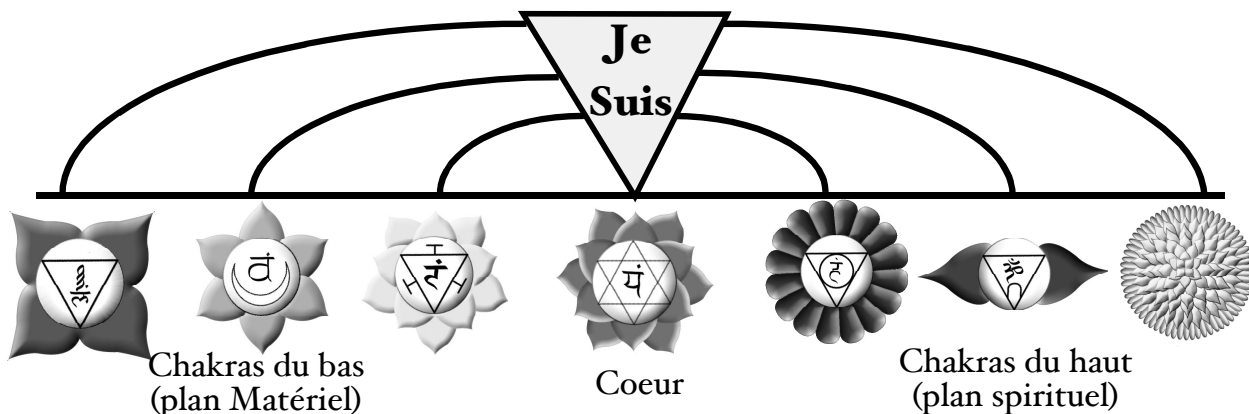
Les Chakras sont des roues d'énergie situées à divers points du corps. Il y a sept chakras majeurs et une multitude de chakras mineurs. Diverses traditions ont diverses nomenclatures et descriptions pour les chakras et leur attribuent diverses fonctions.

L'important est de savoir que nous sommes bien plus que de la matière dense et que nous avons le pouvoir d'affecter notre corps énergétique et de comprendre son interaction avec notre corps physique et notre corps émotif.

### Besoin d'équilibre

Le diagramme ci bas démontre que

- À moins qu'il n'y ait équilibre entre les chakras du bas et ceux du haut, le Moi (le **Je Suis**) ne peut pas être stable.
- Toute recherche spirituelle valable doit être basé sur une fondation solide au plan matériel et doit émaner de l'Amour



### Équilibrage naturel

Tant que les canaux de communication (*nadis*) sont ouverts entre eux, les sept chakras agissent comme des vases communicants.

La pratique des Asanas de yoga est un très bon moyen d'ouvrir les *nadis* pour laisser circuler l'énergie librement.

Alors, si un chakra est en manque, les autres donneront automatiquement une partie de leur énergie pour rétablir l'équilibre.

Chaque chakra joue un rôle sur le plan émotif et relationnel, selon que l'énergie y circule bien ou pas.

#	Noms	Endroit	Role positif	Role négatif
1	Racine/base <i>Muladhara</i>	Bas du dos (Sacrum ou Coccyx)	Sécurité Bonne image de Soi Enracinement	Insécurité Attaquer ou fuir Sans racines Sans contact avec la gravité
2	Nombriil / Sexe <i>Svadistana</i>	3 cm sous le nombril	Vitalité, Volonté Créativité Sensualité Relations	Luxure Émotions primaires
3	Plexus solaire <i>Manipura</i>	10 cm au-dessus du nombril	Ouverture Assurance calme Vulnérabilité Puissance	“Poigné” Peur de changer Impuissance Force brutale
4	Coeur <i>Anahata</i>	Base du sternum	Compassion Amour inconditionnel	Coeur dur Désespoir
5	Gorge <i>Vishuda</i>	Trou en haut du sternum	Raison / Logique Expression créatrice Dire la Vérité	Rigidité Préjudices
6	Troisième œil <i>Ajna</i>	Entre les sourcils	Intuition Pensée créatrice Vision élargie de la vie	Étroitesse d'esprit Désir de contrôler
7	Couronne <i>Sahasrara</i>	Dessus de la tête	Unité avec tout Compréhension cosmique	Se sentir écrasé Allinération

## Glandes endocrines et chakras

Chakra	Glandes	Fonctions
1	Surrénales	<p><b>Epinéphrine &amp; norepinéphrine:</b> Réponse Fuite/Attaque – arrête digestion, constriction des vaisseaux sanguins périphériques, haut taux de sucre, métabolisme accru, pupilles dilatées</p> <p><b>Aldostérone:</b> Équilibre des fluides &amp; électrolytes</p> <p><b>Cortisol:</b> Métabolisme des hydrates de carbone,</p>
2	Reproduction	<p><b>Testostérone</b> Libido, énergie, immunité, protection contre l'ostéoporose Les hommes en produisent 20 fois plus que les femmes</p> <p><b>Progestérone</b> Cycle menstruel, gestation</p> <p><b>Estrogène</b> Cycle menstruel, Hormone féminine Les hommes en produisent aussi un peu</p>
3	Pancréas	<p><b>Insuline et Glucagon</b> Métabolisme et transport du glucose</p>
4	Thymus	<p>Orchestre le système immunitaire: T-lymphocytes Croît jusqu'à l'adolescence Réduction de grosseur et d'activité par la suite</p>
5	Thyroïde Parathyroïde	<p>Régulation du métabolisme Contrôle de la croissance</p> <p><u>Hyperactivité</u> – perte de poids, nervosité, haut taux métabolique, avoir toujours chaud</p> <p><u>Hypoactivité</u> – Croissance retardée</p> <p>Maintient le taux de calcium dans le plasma en le prenant ou le retournant aux os De bas niveaux de <b>Parthormone</b> peuvent causer de la raideur et des crampes</p>
6	Pituitaire (Hypophyse)	<p>Le chef d'orchestre des glandes endocrines Circuits de rétroaction de concert avec l'Hypothalamus qui tient compte des niveaux d'hormones du système</p>
7	Pinéale	<p>Pas trop bien compris Associée aux phénomènes paranormaux Produit la mélatonine (sensibilité à la lumière) Gère nos biorythmes et le rythme circadien Travaille aussi de pair avec l'Hypothalamus</p>