

# SPIRITUALITE

## Les Chakras

Créé le 17/05/24

Fabrice VALDELIEVRE

Issu du [UnGrandMarche](#) :



[Issu du journal des femmes](#) :

Les chakras peuvent se définir comme des points de jonction de centres d'énergie de notre corps. On en compte 7 du bout du sacrum jusqu'au sommet du crâne. Comment identifier ces centres énergétiques et leurs effets sur nos émotions ? Et comment les ouvrir ? Éclairage avec Elisa Degrave, géo-biologue et bio-énergéticienne à Paris.

## **Définition : qu'est-ce qu'un chakra ?**

Les chakras peuvent se définir comme des **points de jonction de centres d'énergie de notre corps**, tels des "petits tourbillons d'énergie, invisibles à l'œil nu", selon l'expression d'Elisa Degrave, bio-énergéticienne. Cette dernière explique qu'ils sont "en lien avec les sphères physique, émotionnelle et psychologique". Ils font, en d'autres termes, **le lien entre le corps et l'esprit**. "Si vous êtes à un dîner avec des amis, qu'un débat politique est lancé, et que l'un des convives vous agresse en vous traitant d'imbécile, vous allez ressentir comme un coup au niveau de l'estomac. L'un de vos chakras (celui que l'on appelle le " plexus solaire "), est alors pollué, impacté", illustre l'interrogée. L'humain est un **"être vibratoire qui émet un champ magnétique (que certains appellent l'aura), qui lui permet de capter les énergies dans son environnement, qui arrivent dans le corps physique via les chakras"**, poursuit-elle. Les chakras tirent leur origine de la **médecine ayurvédique traditionnelle**, des hindous, dans l'Inde ancienne. Ils sont évoqués notamment aujourd'hui **dans la pratique du yoga**. Si l'on connaît les sept principaux, il en existe des milliers, secondaires.

## **Liste des 7 chakras : nom, signification, couleur**

Du bout du sacrum jusqu'au sommet du crâne, les **sept chakras sont alignés le long de la colonne vertébrale**. "Trois d'entre eux sont reliés aux énergies de la terre, trois autres à celles du ciel, et le chakra du milieu les relie", détaille Elisa Degrave. À chaque chakra correspond une couleur de l'arc-en-ciel, et un élément spécifique.

→ **Le premier chakra, le "chakra racine"** en français, et "Muladhara" en sanskrit, langue indo-européenne, se trouve au niveau du sacrum. "Il est en lien avec la zone physique basse de notre corps : le bassin, les jambes, la circulation sanguine aussi", développe la bio-énergéticienne. Harmonisé, il apporte un sentiment de sécurité. Sa couleur est le rouge, et son élément, la terre.

→ **Le deuxième, que l'on nomme "chakra sacré" en français**, ou "Svadhishthana" en sanskrit, se localise au **niveau du bas ventre, à quelques centimètres en dessous du nombril**. Il est donc lié aux organes sexuels, à l'énergie sexuelle. "Sur le plan émotionnel, il s'agit du chakra qui va gérer l'appétit au sens large, l'appétit de vie, le désir, l'envie. Quand nous n'avons plus envie de rien, notre chakra sacré est en *dysharmonie*", poursuit l'interviewée. Sa couleur est l'orangé, et son élément associé, l'eau.

→ **Le troisième chakra se situe au niveau du plexus solaire**. On l'appelle tout simplement en français "le chakra du plexus solaire". Le manipura - son nom en sanskrit - "nous permet de digérer ce qui vient de l'extérieur, au sens propre (puisque'il est en lien avec l'estomac) comme figuré. Il nous permet de métaboliser, de transformer l'information extérieure en envie d'agir". C'est le chakra de la confiance en soi et du passage à l'action, grâce à cette confiance. Sa couleur est le jaune, et son élément, le feu.

Après ces trois chakras "du bas", au plus près de l'énergie terrestre, vient **le central, qui les relie aux trois plus haut**. Il s'agit du "**chakra du cœur**" en français, ou "*Anahata*", en sanskrit. "*Il est en lien avec l'organe du cœur et les poumons*", introduit la praticienne en médecine holistique. Il est, assez logiquement, décrit, sur le plan émotionnel, comme le chakra "*de l'amour de soi et compassionnel, pour l'autre*". On le surnomme aussi "*le chakra de l'enfant intérieur*". "*Lorsque ce chakra est bloqué ou en dysharmonie, le sujet ressent une mauvaise estime de lui-même. Il ne s'aime pas, et ne sait plus ce dont il a réellement envie, ce qui est bon pour lui*", décrypte Elisa Degrave. La couleur qu'on lui associe est le vert, et son élément est l'air.

→ "**Le chakra de la gorge**", ou "**Vishudda**", en sanskrit, est le cinquième, sur sept (et le premier parmi ceux "du haut", *en lien avec l'énergie cosmique*). *Situé au niveau de la gorge, comme son nom l'indique, il est le chakra de l'expression, de la création*. *Lorsqu'il est en dysharmonie, la personne ne va plus être en capacité d'exprimer son envie de chanter, d'écrire, d'aboutir un projet, d'être créatif...*", liste en exemples l'interrogée. Le chakra de la gorge est associé au bleu cyan, et à l'éther (ou "prana"), qui est, "*l'énergie contenue dans l'air*".

→ "**Le chakra du troisième œil**" ("Ajna" en sanskrit), est, quant à lui, **situé entre les deux yeux**. Ce sixième chakra est celui "*de la vision intérieure, de la clairvoyance, de la capacité d'imagination*", indique la bio-énergéticienne, qui précise : "*Lorsqu'il est en dysharmonie, que le troisième œil est fermé, nous n'agissons alors que par peur : de manquer d'argent, de tomber malade...*". Sa couleur est le bleu indigo, et si aucun élément "tangibile" ne lui est associé, Elisa Degrave a choisi de le comparer "*au fond de la voute céleste*".

→ Le **septième et ultime chakra - parmi les principaux - est le "chakra couronne"** ou "*du sommet*" en français, et "*Sahasrara*", en sanskrit. "*Ce chakra se trouve au sommet du crâne. Il est en lien avec ce qui est plus grand que nous : les planètes, le système solaire, l'univers, les esprits de la nature, et pour les croyants, le divin*", explique l'interviewée. Il est le chakra de l'unité et de la spiritualité, et, lorsqu'il est ouvert, "*on retrouve un sentiment d'harmonie avec tout le vivant, on ne sent pas séparé du reste*". "*C'est par le chakra couronne que nous recevons l'énergie cosmique. On la ressent quand on médite, ça fait des friselis au niveau du crâne*", complète-t-elle. Il est associé au blanc ou au violet, couleur de la spiritualité. La spécialiste a observé que les trois chakras "du haut", plus spirituels, étaient compliqués à appréhender en Occident, dans nos sociétés cartésiennes.