

Newsletter n° 36

Mai 2025

Les chakras

Qu'est ce que c'est ??

Tout le monde a déjà entendu parler de chakras mais tout le monde ne sait pas vraiment de quoi il s'agit. Les origines des chakras remontent aux traditions spirituelles et philosophiques de l'Inde ancienne lorsque les premiers textes de yoga, « les Védas », ont été écrits.

Les chakras sont reconnus et étudiés par les traditions spirituelles et médicales de l'Inde. Ce sont des centres d'énergie qui dynamisent le corps physique, et sont associés aux interactions de nature physique, émotionnelle et mentale.

En sanskrit : chakra signifie « roue » ou « disque », pour désigner des objets circulaires et en quelque sorte le cercle de la vie.

Ces derniers, sont localisés à différents endroits du corps (pour les plus connus : les 7 principaux) et au-dessus de notre tête pour les autres et ont pour but de transporter l'énergie de la base du corps – depuis le périnée – jusqu'au sommet de la tête, longeant la colonne vertébrale via le canal invisible, en sanskrit : « susumna ».

Cette énergie mise en mouvement est appelée « kundalini ».

Le yoga, la méditation, la conscience de notre être, permettent à la « kundalini » de se réveiller et de monter à travers le corps, une fois chaque chakra purifié, libéré.

Cela nécessite un important travail de nettoyage, d'équilibrage, de libération et d'activation qui demande du temps et de la patience. Sur chacun d'entre eux, par le biais, de respirations dédiées au chakra, le chant de mantra, l'utilisation de fréquences sonores, l'exécution de mudras, la stimulation par des exercices dédiés, des techniques de médecine alternative, ...



Réveiller sa « kundalini » est un véritable cheminement passionnant qui doit être effectué en pleine conscience.

Chaque chakra a une fonction déterminée. Chaque déséquilibre nous privera d'une partie de notre libre arbitre et amènera à des limitations ou à des comportements de défense excessifs.

On pourrait dire qu'un chakra est comme une porte qui devrait rester ouverte pour nous permettre d'expérimenter librement un plan de conscience (niveau de perception qui nous permet d'évoluer et de comprendre tous les niveaux de l'existence dans leur spécificité).

La vie est faite d'une multitude d'expériences qui permettent à notre âme de faire l'apprentissage de la matière et de la dualité. En fonction de certaines expérimentations mal vécues, nos résistances face à ces événements pourront entraîner de fortes émotions.

Ces ressentiments auront une incidence sur un ou plusieurs chakras qui auront tendance soit à se fermer ou à l'inverse à s'exciter altérant ainsi l'intensité du flux énergétique de la kundalini et amenant de la souffrance psychique ou physique ou de la fatigue chronique,...



Vous l'aurez compris, ouvrir ses chakras, c'est permettre à l'énergie de circuler librement pour retrouver harmonie et vitalité !



Pour le mois de juin 2025

L'atelier du samedi 28/06 de 14h00 à 17h00 portera sur l'expression de l'intériorité. Mantras, respiration, méditations, ... jaloneront cet atelier qui se terminera par une médiation au son d'un tambour chamanique pour favoriser une expérience dans un état modifié de conscience.

Réservation par sms ou par mail en indiquant le nombre de participants et leurs prénoms
Plus d'informations sur la page "Actualités" du site internet

Retrouvez les informations complémentaires :



Sur le site internet
existentielessentiel.fr



Par mail
existentiel.essentiel@gmail.com



Par téléphone
06 32 70 39 05



Sur Facebook
[Existentielessentiel](https://www.facebook.com/Existentielessentiel)