

Mademoiselle Bien-être



vous présente,
sa
Box Magique

LES CHAKRAS



Mademoiselle Bien-être

En sanskrit, « chakra » signifie « roue ». Ces roues, de différentes couleurs, sont des centres énergétiques. Nous en avons 7 principaux. Ces chakras sont les garants de la bonne diffusion de l'énergie dans nos corps (physique, mais aussi émotionnel ou encore énergétique).



Chaque chakra a son propre rôle à jouer dans notre harmonie. Et c'est lorsque l'un d'eux ne fonctionne pas correctement que peuvent apparaître des dysfonctionnements à l'intérieur de nous. Nous pouvons alors ressentir des troubles physiques ou émotionnels. Alors, notre vie sera moins fluide, nous ressentirons des blocages, des soucis.



Afin de déterminer si vos chakras sont en harmonie ou non, voici une série de tests à réaliser. Il vous suffit de noter les affirmations qui vous sont proposées avec un chiffre de 1 à 10. (1 pour ce qui vous semble le moins correspondre à ce que vous vivez, 10 pour ce qui correspond le plus). Vous allez explorer chakra par chakra..





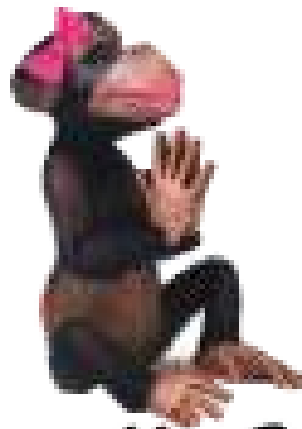
Mademoiselle Bien-être

De plus, afin d'harmoniser vos chakras, pour chacun il vous sera proposé un Bija-Mantra (les vibrations sonores capables d'activer et/ou d'harmoniser nos chakras). Il vous suffira de vous laisser guider... Il n'est ni utile ni souhaitable de faire tous ces sons en même temps et dans la même séance, avec pour intention de brûler les étapes. L'idéal est encore d'employer un son par jour de la semaine, en essayant de faire coïncider le Bija du Centre Coronar avec le Dimanche, si c'est possible.





CHAKRA RACINE, Muladhara



Mademoiselle Bien-être

CHAKRA RACINE

MULADHARA Chakra



Mademoiselle Bien-être

Baromètre de mon énergie muladhara

Notez de 1 à 10 les affirmations suivantes :

- Je me sens bien dans mon appartenance familiale /10
- Je n'ai pas peur de manquer d'argent, de nourriture /10
- Je me sens souvent énergique et en forme /10
- Je suis en contact avec ma puissance intérieure. /10
- Je suis à l'aise avec l'argent et je le fais circuler /10
- Je me sens uni(e) et lié(e) avec la terre /10
- Je suis satisfait (e) de ce que j'ai /10
- J'ai de bonnes relations avec ma mère /10
- Je me sens vivant(e) /10
- J'aime la couleur **rouge** /10

Total /100

+ votre score s'approche de 100

+ votre chakra est en harmonie

Comprendre CHAKRA RACINE appelé MULADHARA Chakra



- Mulha = racine, base
 - Adhara = Lieu
 - Couleur : rouge
 - Mantra : LAM
 - Élément : Terre
 - Planète : Saturne



- **Glande endocrine correspondante** : les glandes surrénales.

Il se situe entre l'anus et le pubis au niveau de la deuxième vertèbre coccygienne ; Muladhara est lié au plexus sacré qui commande les membres inférieurs et les organes génitaux externes. C'est le chakra de tout ce qui est matériel et physique, il représente le siège de l'énergie primordiale, la Kundalini shakti.

Ce chakra nous relie au monde des instincts et des pulsions, à notre aspect animal. Il est rattaché aux besoins primaires, à la sexualité dans sa forme physique, aux besoins de manger et d'évacuer. Ce premier chakra est puissamment connecté à l'énergie de la Terre. Il est intéressant de développer l'énergie de Muladhara lorsque l'on se sent loin de la réalité, ou au contraire si l'on manifeste un fort attachement à la matière, à la sécurité dans toutes ses formes, il sera nécessaire d'alléger cette énergie et lui permettre de s'élever vers les centres supérieurs et ainsi se mettre à leurs services.



Maladies et
dysfonctionnement
physiques



Problèmes intestinaux (colites
constipation diarrhées) les varices, les
douleurs lombaires le cancer de la
prostate, de l'utérus, du colon, les
hémorroïdes

Lorsque ce centre est en dysharmonie, je
me préoccupe sans cesse de mes biens
matériels, je me méfie des autres et je suis
toujours insatisfait(e) Quand je vis des
peurs, du stress, de l'inquiétude (réelles ou
imaginaires) mon comportement devient
agressif, colérique, impatient, mes
surrénales vont alors travailler en excès Si
au contraire mes glandes surrénales sont
en « faiblesses » je vais vite me décourager,
je vais remettre les choses à plus tard je
refuse de faire face à mes problèmes et je
préfère la fuite . Je manque de courage et
de volonté pour faire face à la vie Quand
mes surrénales sont en harmonie je suis
en symbiose avec toutes les créatures de la
Terre

Psychologie



Phase de
guérison
spirituelle



Je travaille sur l'acceptation de mon
attitude défaitiste, je décide de me fixer
un but dans la vie. J'adopte un style de
vie simple et je m'ouvre davantage, je
retrouve mon équilibre

EXPÉRIENCE DANS LA CONSCIENCE :

Si le muladhara est en harmonie : Expérience de la confiance, de la sécurité, relation harmonieuse avec la mère, avec la Terre, avec l'argent, le travail, enfin tout ce qui est harmonisant pour la personne



Si le muladhara est en dysharmonie :
Expérience de doute, de peur d'insécurité
Relation difficile avec la mère, l'argent, le lieu de vie supposé être sécurisant



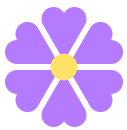
Si muladhara est trop ouvert/actif :
Tendances aux excès de plaisirs physiques et matériels :
accumulation de biens, course à la richesse, abus de nourriture d'alcool, recherche de jouissance physique immédiate. Hypertension artérielle, cholestérol triglycérides, obésité. Personne matérialiste, égoïstes, autoritaire, colériques parfois violentes



Si muladhara est trop fermé/bloqué : Constitution corporelle relativement faible, impression de vivre sur un nuage, de perdre pied, sentiment d'insécurité. Tendance à la rêverie, étourdie, manque de mémoire ennui. Les problèmes matériels prennent des proportions énormes avec une incapacité à les résoudre. Troubles des organes sexuels, malformation de l'utérus, impuissance, troubles des règles, perte d'odorat, troubles liés à la colonne vertébrale



LES CLÉS DU COMPORTEMENT SAIN DE MULADHARA



- « J'AI » on travaille l'avoir
- Je suis en relation avec la création tout entière
- Je me sens entier(e)
- Je développe mon courage, mon enthousiasme, ma joie de vivre
- Je cultive la confiance
- Je suis à l'aise avec l'argent que je fais circuler facilement
- Je suis satisfait(e) de ce que j'ai dans l'ici et le maintenant

Le Muladhara est ma base mon ancrage, ma stabilité, c'est le roc sur lequel je bâtis ma maison. Ce premier chakra conditionne ma relation au quotidien, à l'argent au travail, à tout ce qui touche ma vie. Il m'invite à observer mon quotidien et à prendre en compte mes besoins de base.



Comment harmoniser votre chakra Muladhara :
Si vous avez besoin d'harmoniser votre chakra Muladhara, ce Bija-Mantra est fortement conseillé :
<https://www.youtube.com/watch?v=GaNsjE6yFLw>

BOX MAGIC CHAKRAS

*
Envie d'aller *
plus loin ?

Pour découvrir les autres chakras, rendez-vous sur cette adresse :

* <https://bit.ly/2A3QYv3>

(vous pouvez la copier coller si besoin) *