

## Équilibrez votre vie avec l'énergie de Chakra racine

A chaque chakra ou centre d'énergie de notre corps correspond à un talent, une qualité que vous pouvez développer et mettre en œuvre dans votre vie. Je vous explique comment les stimuler.

Nous allons commencer cette semaine par le **CHAKRA RACINE** en sanskrit **Muladhara**

**Noms courants :** Chakra racine, chakra de base, chakra rouge

**Nombre :** Un, premier chakra - **Sens :** Odorat - **Couleur :** Rouge - **Élément :** Terre

**Emplacement :** Base de la colonne vertébrale, périnée

**Phrases :** Je suis / Je survis / Je suis en sécurité / Ce que je possède me suffit / Je suis ancré

**Cristaux :** Essayez d'utiliser des cristaux noirs, Jaspe rouge / marron ou rouges / rubis / Grenat l'hématite

**Symbole :** Lotus à quatre pétales

**Organes associés :** Os et squelette / base de la colonne vertébrale / côlon / organes génitaux / jambes / pieds

**Quand ce chakra est équilibré :** Sensation d'être ancré, vie stable, énergique et en bonne santé physiquement, satisfait et bien dans sa peau.

**Quand ce chakra n'est pas équilibré :** Sensation de ne pas être ancré, de planer, d'être anxieux et insatisfait, malade ou faible physiquement, problèmes de pieds, de genoux ou d'os, de sciatique, de voies digestives inférieures, comme hémorroïdes ou constipation.

**Quand ce chakra est surdéveloppé :** Sensation de rigidité physique, figé dans ses habitudes, tendance à l'accumulation, vulnérabilité émotionnelle face à l'imprévu.

**Talent que vous pouvez développer :** Aimer tout ce qui est terrestre et solide. Comprendre votre corps. Apprendre aux autres comment vivre avec force et santé. Pouvoir vous unir totalement à la Terre-Mère.

**Sentez la Terre :** Appréciez le contact entre la plante de vos pieds et la Terre-Mère. Prenez conscience de vos jambes en marchant. Pensez que vous êtes un arbre aux racines profondes ou visualisez un fil d'or invisible qui part du bas de votre corps pour se planter solidement dans le sol.

**Au travail :** Remplissez un petit flacon en verre de terre rouge ou coloré de poudre rouge et le déposer sur votre bureau.

**Sentir :** Placez une main sur votre bas-ventre et l'autre sur le bas du dos, c'est-à-dire sur le chakra sacré. Fermez les yeux et concentrez-vous sur ce que vous percevez entre vos mains. Vous sentirez sans doute un picotement, des flux d'énergie qui palpitent, ou peut-être quelque chose d'encore plus subtil, un soupçon d'excitation sexuelle ou de plaisir...

Le chakra racine est le fondement, solide et merveilleux, de tous les autres chakras.

**Faire attention à vos chakras et apprendre à sentir ce qu'il s'y passe est bénéfique et curatif.**