

Le chakra turquoise J'ai de l'empathie



TURQUOISE

(Situé au milieu du sternum, au niveau du thymus)

A quoi sert-il ?

- Siège de l'empathie
- Je fais confiance à la vie
- Je ressens les manifestations subtiles de tout ce qui vit.
- Ce chakra amplifie les dons de médiumnalité.
- Je suis en phase avec le ressenti des autres
- Couleur des thérapeutes
- Communication avec les animaux, les plantes, les bébés au-delà des mots
- Ecoute spontanée des émotions.

Beaucoup de thérapeutes développent ce chakra pour amplifier leur ressenti énergétique des autres et travailler dans l'amour et la compassion. Ces personnes ont souvent un rayonnement turquoise autour de leur tête dans leur aura.

Il arrive que ce chakra se bloque lors d'une période douloureuse de séparation. Cela nous protège des émotions trop intenses et trop négatives. Mais nous risquons de devenir "froids" émotionnellement parlant, ce qui nous rend incapables de communiquer de façon sensible avec le monde extérieur. Notre caractère devient dur et sec.

En équilibre :

Mots clé chakra en équilibre:

Avant	Arrière
Empathie, compassion. Expression des émotions, accueil. Communiquer avec les enfants et les animaux	Voix intérieure, guide intérieure Ecouter et accepter ses émotions. Force de mutation

En déséquilibre :

De façon générale :

- Coupure entre le cœur et l'expression. Il n'est pas possible d'exprimer ce que l'on a sur le cœur
- Sécheresse émotionnelle, égoïsme
- La magie de la vie s'est éteinte.

En particulier :

- Blocage de la partie avant du chakra :
 - Fermeture par rapport aux émotions suite à des conflits avec les autres.
 - Incompréhension vis-à-vis des enfants, rejet des animaux.
 - Blocage par rapport aux habitants des pays que l'on visite même si on en parle la langue
 - Voyageurs stressés
 - Le thymus est hypo actif.
- Blocage de la partie arrière :
 - Nous ne pouvons accueillir les émotions qui viennent de l'inconscient.
- Chakra turquoise avant hyperactif :
 - Hypersensibilité, trop d'émotivité
 - Empathie universelle incontrôlée (pas comme celle expérimentée en méditation).
 - Peut amener à se bloquer émotionnellement car les émotions deviennent excessives.

- Recherche désespérée de pierres de protections, talismans etc... alors qu'un bon ancrage fait déjà du bien.
- Chakra turquoise arrière hyperactif :
 - Suite à une phase d'introspection profonde ou de thérapie énergétique.
 - En général c'est une phase transitoire, résolue par une période d'isolement pour être à l'écoute de notre émotionnel
 - Si la phase se prolonge, cet excès compense en général un déficit ailleurs. Parfois nous nous réfugions dans ce monde pour fuir le monde réel.

Mots clé chakra en déséquilibre:

Avant	Arrière
Conflit émotionnel, conflit avec les parents. Fermeture émotionnelle. Manque d'empathie	Conflit intérieur, ne pas prendre en compte ses émotions. Cacher ses conflits.

[Différence entre empathie et compassion](#)

« la compassion est par essence une disposition d'esprit équilibrée et positive, tandis que l'empathie n'est que le moyen permettant de percevoir sans erreur la disposition d'esprit des autres. Plus on cultive la compassion et l'amour de la bonté, plus on progresse sur la voie du bien-être authentique, et on devient pleinement disponible pour autrui » (Matthieu Ricard)

Par empathie, je vais m'asseoir à côté de toi et pleurer avec toi.

Je vais chercher à résoudre tes problèmes à ta place.

Par compassion, je prends du recul, et je te propose des solutions que tu pourras appliquer par toi-même et je te laisse la liberté de suivre ou non mes suggestions.

La compassion ne signifie pas souffrir avec... comme les religions monothéistes voudraient nous le faire croire. La compassion signifie "un pas avec l'amour divin"

JE SUIS LA COMPASSION, JE SUIS L'AMOUR INCONDITIONNEL, JE SUIS LA PAIX INTÉRIEURE, JE SUIS L'UNITÉ AU DELÀ DE TOUTES LES DUALITÉS, JE SUIS.



Respiration arc-en-ciel

Cycle de respirations basé sur les chakras et leur position dans le corps.

Les couleurs à visualiser dans l'ordre sont :

Orange – jaune – pistache – vert émeraude – turquoise – bleu cyan – indigo.

Les positions des chakras ou chakras secondaires utilisées dans le cadre de cette respiration sont :

Orange / Chakra 2 : sacré 3 doigts sous le nombril

Jaune soleil / Chakra 3 : solaire nombril

Pistache (vert tendre) / Chakra pistache : estomac

Emeraude / Chakra 4 : cœur

Turquoise / Chakra turquoise : thymus

Bleu cyan / Chakra 5 : gorge milieu du cou

Indigo (bleu foncé) / Chakra 6 : frontal 3^{ème} œil.

Le cycle se déroule comme suit :

1. Inspirer en visualisant la lumière orange monter en nous par le chakra racine
2. Expirer en visualisant la lumière orange sortir par le chakra 2 (devant et derrière)
3. Inspirer en visualisant la lumière orange entrer en nous par le chakra 2 (devant et derrière)
4. Expirer la lumière orange par le chakra couronne.
5. Inspirer la lumière orange par le chakra couronne
6. Expirer la lumière orange par le chakra 2 (devant et derrière)
7. Inspirer la lumière orange par le chakra 2 (devant et derrière)
8. Expirer la lumière orange par le chakra racine.

Répéter les 8 étapes en suivant l'ordre des couleurs et des chakras.

Pour terminer faire un cycle sur le chakra ou la couleur la plus difficile à visualiser ou le chakra du cœur.

Remarque:

Les chakras racine et coronal sont utilisés dans chaque cycle, nous ne les utilisons pas avec leurs couleurs spécifiques.

Le but de cette technique est :

- Se dynamiser, faire circuler l'énergie
- Harmoniser les chakras les uns par rapport aux autres
- Aligner les chakras sur un axe vertical.

