Le chakra racine
Muladhara

JASPE ROUGE

Je nais. Je suis. J'existe.

(Situé au périnée, orienté vers le bas)

A quoi sert-il ?

- Energie de croissance des enfants et adolescents
- Restauration de vos forces,
- Recharge de votre moral
- Courage.
- Sensation d'exister, perception du corps.

Il régule la température de votre corps, votre énergie physique générale ainsi que vos fonctions de survie et d'auto-préservation.

Lorsque votre premier centre énergétique est correctement ouvert, vous vous sentez fort intérieurement. Vous avez le sentiment d'appartenir à une famille, la vôtre bien sûr, mais aussi celle de l'humanité. Les autres ne sont plus des étrangers effrayants et le partage avec eux est source de richesse et de découverte.

Il est le premier chakra à s'activer à la naissance.[1]

En équilibre

Vous êtes capable de vous recharger énergétiquement, vous savez attendre le bon moment pour agir, vous posez les jalons de la vie que vous voulez réellement mener. Vous êtes serein et posé. Vous surmontez vos angoisses.

Mots clés du chakra racine en équilibre:
Bonne relation à la mère, à la terre et à la matière.
Bon ancrage, mes racines.
La stabilité et la sécurité. La maison.
Nourriture, santé et énergie vitale.
Faire confiance à la vie.
C'est la base, le début, la naissance, le présent, la réalité.
Sensation de densité, de corps physique.
Apporte argent, structure, organisation.

En déséquilibre

- Sentiment d'insécurité
- Soucis matériels / financiers
- Impression de ne pas être à sa place dans le monde professionnel
- Manque de ressort
- Carences alimentaires
- Manque affectif que l'on tente de combler en mangeant, buvant, se droguant…

[1] http://www.test-chakras.fr/

- Peur du manque matériel que l'on tente de combler en accumulant les biens.
- Sensibilité aux pollutions électromagnétiques
- Intérêt excessif pour le développement des chakras supérieurs (6è et 7è) au détriment des autres.

⇨ **Chakra racine bloqué : "sans énergie, point de courage"**

Mots clés du chakra racine bloqué ou peu actif :
Refus d'incarnation,
Manque d'organisation, manque d'argent,
Mauvaise relation avec la mère,
Maladie, faiblesse immunitaire,
Déménagements fréquents,
Fatigue, épuisement,
Distraction, ne pas avoir les pieds sur terre.

Mots clés du chakra racine en excès:
Égoïsme, matérialisme. 2

Renforcer son chakra racine

La couleur rouge vif vibre à la même fréquence que le chakra racine, porter un vêtement de cette couleur va aider à le renforcer.
Effectuer des exercices d'ancrage (voir page suivante)
Effectuer des promenades dans la nature
Pratiquer une activité physique douce et de préférence en extérieur, sans forcer ni se faire mal.
Porter une pierre appropriée ou l'utiliser en méditation.
Veiller à un bon apport protéinique dans son alimentation.

Méditation : Ancrage

Exercice de base:

S'enraciner est très important pour vous. Cela permet de vous remettre dans le « ici et maintenant » et ressourcer votre énergie par la connexion à la Terre.

S'enraciner se fait par les pieds, les hanches ou les fesses, la partie de nous qui est en contact avec le sol. Plus important, cela se fait par les pensées. Exprimez votre intention de vous connecter à la Terre

Il vous suffit de vous imaginer des racines descendre du chakra sacré (centre d'énergie située à la base du coccyx) le long des jambes, puis sortir du dessous de vos pieds et s'enfoncer dans la terre, telles les racines d'un arbre.

De l'énergie de couleur rouge-orange monte de la terre par ces racines. Imaginez-la de la façon qui vous semble la plus facile: lumière rouge, chaleur, liquide comme de la sève ou onde.
L'énergie, la lumière rouge monte par les racines dans vos pieds, monte dans vos jambes, jusqu'à votre nombril.
Cette énergie vous réchauffe et vous dynamise.

[2] Regina Martino les Chakras

Avec de l'habitude, vous pourrez en même temps visualiser un flux d'énergie nourricière qui monte en vous lors de l'inspiration et un flux de toxines qui sort et s'en va dans la Terre lors de l'expiration. Expirez vos tracas, vos soucis, vos colères, vos peines et confiez-les à la Terre qui va les transmuter en énergie bénéfique.

Quand vous serez habitués, cet exercice deviendra une sorte de réflexe et vous permettra d'être bien ancrés sur terre.
Ne vous privez pas de cette source d'énergie gratuite qui est à votre disposition. Et n'oubliez pas de remercier la Terre pour ses bienfaits!
[3]

Variante:

Debout, pieds écartés de la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, bras le long du corps, dos droit.

Commencez par effectuer 3-4 grandes respirations pour vous détendre.

Maintenant, les yeux fermés de préférence, vous allez imaginer que des racines sortent de vos pieds et commencent à s'enfoncer dans le sol.
Tout en continuant votre respiration profonde, vous imaginez que ces racines vont de plus en plus profondément dans le sol et sont de plus en plus grosses.
Les racines descendent dans le sol aussi loin que notre taille (par exemple 1m60) et elles s'étendent autour de nous aussi loin que nos bras écartés.

Ecartez les bras à l'horizontale et imaginez que sous vos pieds il y a un grand cercle de racines qui s'étend dans le sol.
A chaque inspiration, vous visualisez l'énergie de la terre qui remonte en vous. Cette énergie arrive de la terre, passe par vos racines, jusqu'à vos pieds et remonte jusqu'à votre nombril.
A chaque expiration, vos racines s'étendent encore plus loin et encore plus profond vers le centre de la terre.

Ces racines commencent à englober de plus en plus d'espace, et englobe maintenant votre ville entière, puis votre région tout entière, votre pays tout entier.
Vos racines englobent maintenant la terre tout entière et vont jusqu'au noyau. Vous êtes maintenant parfaitement relié avec la terre. La puissante énergie du noyau de la terre remonte jusqu'à vos pieds, puis jusqu'à votre cœur et vous traverse tout entier. Cela vous nourrit et vous donne de la confiance, de la puissance, et de la sérénité.
Là bien enraciné, bien ancré à la terre, vous allez y déposer une intention sur quelque chose que vous souhaitez voir apparaître dans votre vie. Par exemple: « je suis en sécurité ici et maintenant »
Vous vous sentez maintenant profondément relié avec la terre et en totale sécurité. Vous pouvez ouvrir les yeux et ressentir cette nouvelle énergie qui circule en vous et ce sentiment de solidité. Cet exercice est plus qu'une simple visualisation, plus vous le faites et plus les résultats seront importants.

[3] La technique d'ancrage énergétique par la visualisation (Source: « L'Ancrage énergétique » de Marie Laure Teyssedre)

Les arbres.

Les méthodes de sylviothérapie (thérapie par les arbres) et de tree-hugging (embrasser un arbre) se répandent dans les sociétés stressées et déconnectées de la nature.

Pour bénéficier des bienfaits de la forêt, il suffit d'aller s'y promener à pas lents, en essayant de ressentir toute l'énergie que les arbres rayonnent autour d'eux. Cela a un effet anti-stress important.

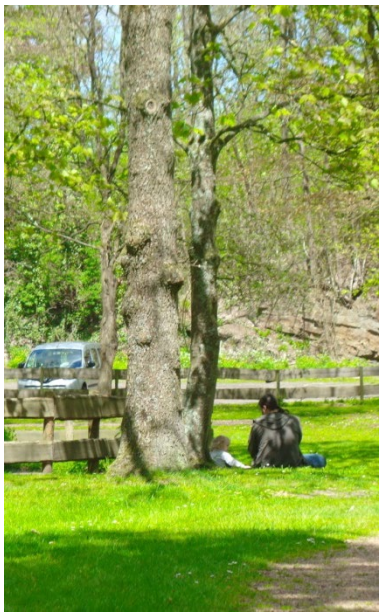
Pour se connecter à un arbre et ressentir son énergie, il suffit de l'enlacer de ses bras, puis rester quelques minutes ainsi en demandant à l'arbre de nous envoyer son énergie. Nous nous sentirons ressourcés, apaisés.

Cette expérience, pour être profitable, doit se faire au printemps, ou en été. C'est moins efficace en automne ou en hiver car la montée de la sève est ralentie ou stoppée et l'arbre se repose pendant cette période.

Les cultures anciennes (celtes notamment) prônaient la connexion aux arbres et reconnaissaient différentes qualités aux différents arbres de notre forêt. Pourquoi ne pas essayer ?

Le bouleau est le symbole de la renaissance et de la pureté.
Le frêne est considéré comme l'arbre de la vie et de l'initiation.
L'aubépine permet de faire un voyage intérieur et d'avoir de l'intuition.
L'aulne donne le pouvoir de connaître le futur.
Le sorbier sauvage initie à la magie tout en protégeant des influences négatives.
Le saule symbolise la lune et la femme.
Le noisetier confère la sagesse.
Le houx protège des ennemis et est de bon augure (le houx du Nouvel An).
Le chêne est l'image de la force et de la capacité à vaincre les obstacles.
Le pommier symbolise la sagesse et la magie.
Le hêtre apporte la stabilité et favorise la communication avec les ancêtres
Le tilleul symbolise l'apaisement et la féminité.

Choisissez votre arbre favori et connectez-vous à lui pendant quelques minutes. Réalisez un ancrage en visualisant des racines qui partent de vos pieds, s'associant à celles de l'arbre, puis laissez la sève de la terre monter en vous, comme dans l'arbre. Permettez à l'aura de l'arbre de vous envelopper comme d'un manteau et de vous ressourcer.[i]



[i] Photo Y. Mathey