

Le chakra du cœur Anahata

Amour Universel

Abondance



EMERAUDEE

A quoi sert-il ?

- votre capacité à aimer et à être aimé,
- à donner et à recevoir,
- à toucher quelqu'un, y compris avec des mots.
- Ce centre énergétique ouvre à la joie, à l'humanité et à la compassion
- Rayonner l'abondance, mettre de l'abondance dans sa vie.

Mais vivre la douleur sous toutes ses formes, chagrins d'amours, ruptures affectives, ou des traumatismes plus graves comme la perte d'un être cher vont conduire à se sentir malheureux et à fermer le centre cardiaque.

En équilibre :

Mots clé chakra en équilibre:

Avant	Arrière
Cœur, amour, compassion Générosité, dévotion Donner, altruisme, pardon Engagement, gratitude Soigner, guérir Conception saine de l'abondance	Acceptation, image de soi, être aimé Recevoir S'aimer soi-même Recevoir l'abondance de vie

Créer l'abondance:

- Notre rapport à l'argent = souvent difficile ou faussé.
- Tout est énergie, même l'argent.
- L'énergie doit circuler, nous en recevons, nous en donnons, peu importe sous quelle forme.
- Nous sommes reconnaissants pour l'abondance qui nous entoure (amour, puissance de la nature, générosité).
- Nous créons l'abondance autour de nous.

En déséquilibre :

De façon générale :

Quand votre 4e centre énergétique est déséquilibré, vous risquez d'avoir des difficultés avec les sentiments, s'il est sous-actif vous allez être dur et vous aurez du mal à exprimer de la compassion envers les autres mais également avec vous même.

Votre chakra du cœur se déséquilibre chaque fois que vous ne voulez pas faire preuve d'honnêteté, ou vous voir tel que vous êtes. Si vous laissez votre mental s'attarder et se repaître des aspects négatifs, violents et destructeurs du passé et du présent ou refuser de pardonner votre chakra 4 va alors se refermer.

Mots clé chakra en déséquilibre:

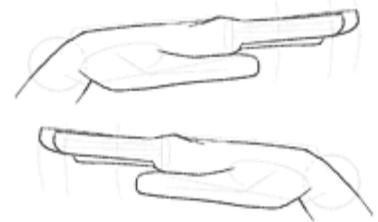
Avant	Arrière
Froideur, indifférence, deuil Égoïsme, rupture sentimentale	Sacrifice, peur de l'échec amoureux Divorce. Amertume, regrets, déni
En excès : veut sauver tout le monde	Martyr Trahison.

Méditation : soin de lumière

Technique de soin énergétique inspirée du REIKI, cette technique se base sur les 3 centres énergétiques considérés par les maîtres japonais: le ventre (hara), le cœur et la tête.

Assis les pieds à plat sur le sol, ou assis par terre en tailleur.
Prendre le temps de quelques respirations calmes et profondes pour se mettre dans un état d'esprit tranquille.

Placer ses mains l'une au-dessus de l'autre, la paume de l'une est au-dessus du dos de l'autre main. Les mains ne se touchent pas, il faut laisser une dizaine de centimètres d'écart. Peu importe quelle main est au-dessus de l'autre (la gauche ou la droite).



Tourner les deux mains vers soi. Ressentir qu'il y a une résistance de l'air entre les mains, ou imaginer qu'il y a une couche d'énergie qui se forme entre les mains.

Placer la main la plus proche de nous un peu en dessous du nombril à une distance d'une dizaine de cm de notre ventre. L'autre main est toujours quelques cm plus loin. Garder cette position quelques instants. La durée du soin sur chaque endroit est "au feeling".

Faire de même en plaçant les mains au niveau du cœur.

Faire de même en plaçant les mains au niveau du front.

Revenir au niveau du cœur puis au niveau du nombril.

Faire cela quelques fois de suite.



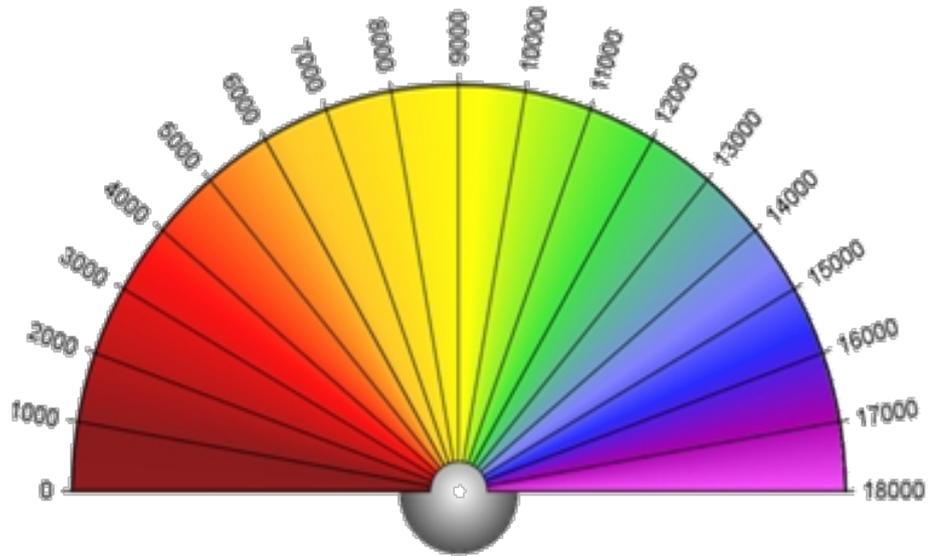
Variante: croiser les doigts des mains, sauf les pouces pour faire un tunnel.

L'énergie circule à flots dans ce tunnel.

Positionner les mains tour à tour devant chaque centre énergétique (hara, cœur, tête) et laisser l'énergie passer par le tunnel pour revigorer le centre énergétique.

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.

Le taux vibratoire



Mesure de la fréquence des vibrations émises (par un être vivant, un objet, un lieu)

- Pendule
- Unités Bovis
- Cadran Biomètre
- Pour faire face au stress de la vie, aux aliments de moindre qualité, aux ondes qui nous perturbent, au manque de soleil, etc.. **Il faut élever son taux vibratoire.**
- Un taux aux alentours de 12 500 UB est un indicateur de bonne santé (au plus élevé, au mieux)

Pour élever son taux vibratoire:

- Activités nature
- Yoga, Qi Gong,...
- Pratiques artistiques / sportives
- Activités spirituelles – méditation
- Activités culturelles
- Aliments bio et frais (circuits courts)
- Soins énergétiques, homéopathie
- Pensées positives – personnes positives
- Hauts lieux vibratoires
- Personnes ayant déjà réalisé un taux élevé
- Pierres (shungite)
- Objets « zen » (à vérifier au pendule)
- Porter des vêtements de couleurs claires

Eviter ce qui abaisse le taux :

- Environnement pollué (wifi, gsm, néons,...)
- Télévision, médias « mainstream »
- Produits chimiques
- Nourriture industrielle
- Aliments issus de la souffrance animale
- Aliments détruits énergétiquement (micro-ondes)
- Médicaments chimiques
- Pensées négatives – personnes négatives
- Lieux de basses vibrations
- Personnes restant dans les basses vibrations
- Objets lourdement chargés de mémoires familiales, miroirs, antiquités... (à vérifier au pendule)