



Le chakra de la gorge Dire la parole juste Vishuddha (au milieu du cou)



CÉLESTITE

A quoi sert-il ?

- S'exprimer avec cohérence et vérité.
- Exprimer sa créativité.
- Tout ce qui touche la parole et l'écoute. (gorge, oreilles, cordes vocales)
- Ecouter puis dire les mots justes.
- Il représente la vocation, l'identité et les réponses aux questions:
 - Qui suis-je ?
 - Quel choix fais-je ?
 - Qu'est-ce que j'exprime ?

Le chakra de la gorge, comme nous pouvons facilement l'imaginer, est en lien direct avec la communication mais aussi avec la créativité et l'expression de soi. Ce cinquième chakra a une influence directe sur la glande thyroïde et sur les cordes vocales. Lorsque ce chakra est équilibré il permet une bonne communication.

Par contre, le chakra de la gorge a pour sens physique l'ouïe, donc il permet également une bonne écoute tant celle des autres que de soi. C'est grâce à cette particularité qu'il aide à prendre les bonnes décisions et à savoir dire non. Le chakra de la gorge est ainsi associé à l'écoute de son intuition, il semble que l'Univers répond à nos besoins sans aucun effort de notre part.

En équilibre :

Mots clé chakra en équilibre:

Avant	Arrière
Expression des idées, parole, communication, écoute Sincérité, vérité, clarté Cohérence entre la pensée et l'action Savoir écouter	Vocation, être sur sa voie Choix professionnels justes Individualisation Reconnaître ses choix Aider les autres

En déséquilibre :

Jusqu'à ce que Chakra soit complètement développé, certaines difficultés peuvent être expérimentées. Des blocages dans Vishuddhi Chakra produisent des sensations d'anxiété, de manque de liberté, de restriction, des problèmes de thyroïde et de gorge. Des difficultés à déglutir ou à parler, qui ne sont pas liées à des causes physiques, peuvent se manifester.

Mots clé chakra en déséquilibre:

Avant	Arrière
Mentir Nier certaines choses, être dans le déni Avoir la "gorge nouée" Angoisse, timidité Manque de cohérence Manque d'écoute	Ne pas être sur sa voie Ne pas reconnaître ce qu'on aime Ne pas respecter son identité Se laisser influencer par les choix des autres.

Méditation: OM (AUM)

Le mot OM, chanté en tant que mantra se pratique comme ceci:

OM, est composée de trois lettres - A, U et M. Elles symbolisent le corps, parole et l'esprit du pratiquant; mais dans le même temps, elles symbolisent le corps, la parole et l'esprit purs et glorieux d'un Bouddha.

La vibration A U M représente la vibration originelle de l'Univers. Il est préférable de le dire lentement et laisser chaque son résonner en soi.

Les effets de ce mantra sont toniques, il aide à la concentration, à la sérénité et au cheminement spirituel.

Il aide à développer les cordes vocales.



Sanskrit Om

la

Les mantras

Un mantra n'est rien d'autre qu'une formule apaisant le mental :

« manas » étant en sanskrit le mental et « tra » calmer, tranquilliser.

Le mantra a pour objectif de canaliser le mental discursif, c'est à dire de donner une direction au flux incessant de nos pensées.

Si on le souhaite, n'importe quelle phrase pourrait devenir un mantra, par exemple la technique occidentale des affirmations positives dérive des pratiques des mantras. Vous pouvez répéter : « je souhaite la paix », « je suis beau » ou autre, ces affirmations seront des mantras en quelque sorte. Des pratiques équivalentes existent en dehors des traditions orientales. Par exemple, la répétition du nom de Jésus dans la formule: « Seigneur Jésus, prends pitié de moi ». La récitation du chapelet ou du rosaire est un mantra.

Méditation Joshin Kokyu Ho (la respiration qui nettoie l'esprit/ l'âme)

S'asseoir confortablement, les mains en position de coupe sous le nombril

Inspirer par le nez en posant le bout de la langue sur le palais, juste derrière les incisives.

Visualiser un flot de lumière qui passe par le nez, la gorge, emplis les poumons, et remplit votre chakra sacré (hara), en-dessous du nombril."

Retenir la respiration deux secondes.

Expirer par le nez en relâchant la langue. Visualiser la lumière ou l'énergie qui se répand dans tout votre corps et le surplus sort par tous vos pores et se répand dans l'univers.



Répéter cette respiration pendant 15 min.

Ensuite, respirer normalement en restant concentré sur le chakra sacré (hara) et en ressentant la lumière et l'énergie qui le remplit, rester quelques instants dans cet "état de grâce"