

# « Puissant nettoyage des chakras »

## Energétique

Je souhaite la bienvenue sur cette séance consacrée au développement personnel, à l'hypnose et la relaxation.

Aujourd'hui, la proposition c'est un temps pour venir activer nos centres énergétiques, les sept centres énergétiques appelés chakra également. Je vous propose d'activer les chakras, les débloquent, si toutefois vous ressentez cette sensation particulière, dans un endroit de votre corps, que nous allons regarder plus en détail tout à l'heure.

Je propose vraiment ce temps sans juger, sans critiquer, juste accueillir, juste laisser faire.

Pour cette expérience, je vous invite vraiment à vous installer dans un endroit confortable, de vous assurer également que vous ne serez pas dérangé.

Et si vous avez besoin de vous couvrir pour avoir bien chaud, prenez le temps de vérifier toutes ces choses vraiment essentielles pour être bien, de façon à être uniquement en relation avec vous, sans être dérangé, perturbé par quoi que ce soit qui puisse venir de

l'extérieur.

Vous pouvez être en position assise ou position allongée, ça n'a pas vraiment d'importance.

Peut-être que vous pourriez simplement laisser vos yeux se fermer en revanche, pour entrer en contact avec vous-même et prendre le temps de ressentir toutes ces choses que je vais vous proposer aujourd'hui.

Je vous invite à prendre quelques respirations un peu plus profondes, simplement pour vous installer plus agréablement, peut-être à relâcher votre corps un peu plus à l'expiration, des inspirations et des expirations qui relâchent profondément la structure sur quelques cycles de respiration.

Vous pouvez être en train de vous laisser entrer en contact avec le support qui vous soutient, qui vous porte, exactement comme ça.

C'est comme si votre souffle, pouvait venir dans votre bassin, traverser votre colonne vertébrale et venir jusqu'au sommet de votre tête.

À l'inspire, le souffle part du bassin, remonte jusqu'au sommet de la tête et à l'expire il fait le chemin inverse, peut-être que c'est quelque

chose que vous ressentez à l'intérieur de vous, ou que vous pouvez simplement imaginer.

Faites comme si à l'inspiration, il y avait comme une énergie, comme peut-être même une lumière, une luminosité à l'intérieur de vous qui partait de votre bassin, et en haut de votre inspiration se retrouve au sommet de votre tête, une sorte de boule d'énergie qui redescend à l'expiration, comme pour un premier nettoyage, comme pour dégrossir un peu.

C'est le début de ce travail de nettoyage que nous allons vraiment approfondir, préciser, pour l'instant sur quelques respirations, continuez ça, c'est très très bien.

Voilà, c'est parfait !

Revenez un petit peu à votre corps, le temps de quelques minutes, laissez-vous accueillir vraiment la sensation de tous ces points de contact qui vous relie à l'endroit où vous êtes installé, relie au sol, à l'énergie de la terre, par l'intermédiaire du support sur lequel votre corps est installé.

Portez votre attention a vraiment efficacement, solidement pour ce moment à vous, vous laisser vous relâcher vraiment tout effort, relâchez tous les muscles du corps, tous les muscles du visage, du

cou, les épaules, les bras, les avant-bras, les mains jusqu'au bout des doigts.

Les bras qui pèsent, peut-être un peu plus, comme si vous vous abandonniez à la sensation de relâchement quand il n'y a plus rien à faire, de relâcher tous les muscles du dos, jusqu'aux lombaires, jusqu'aux fessiers.

Chaque expiration permet de relâcher aussi les muscles de la poitrine, de l'abdomen, votre ventre jusqu'aux organes sexuels et puis, tout le bas du corps également.

Mettez-y cette intention de détendre les muscles des cuisses, de sentir cette sensation de relâchement dans les genoux, les jambes, les mollets, les chevilles et les pieds jusqu'au bout des orteils.

Prenez conscience de tout votre corps, tout votre corps, toute la forme de votre corps, tous les contours, tout le corps, conscience de tout le corps, tout le corps qui pèse, qui s'apaise, se relâche encore.

Puis, vous respirez tout à fait naturellement, sans effort, sans contrôle, nous allons commencer ce travail de nettoyage plus en détails, de chacun de nos centres énergétiques.

Le premier chakra se trouve entre l'anus et les organes sexuels, ce

premier chakra qui est de couleur rouge vif. Vous pouvez déjà simplement imaginer cette couleur qui se dépose à cet endroit, ce chakra est symbolisé par un lotus à 4 pétales.

À part ce premier chakra, ce sont toutes les énergies de la terre qui passent dans notre système plus subtil.

On pourrait presque simplement se laisser sentir ou imaginer que de ce premier centre énergétique, il y a comme des courants qui passent dans les cuisses, les jambes, les pieds jusqu'au sol, jusqu'à la terre.

On pourrait peut-être même imaginer tout cela de couleur rouge, toutes ces racines de cette couleur rouge symbolisées aussi par cette couleur du noyau de la Terre.

Ce chakra nous apporte vraiment toute la sécurité matérielle, cette première source d'énergie, celle de la Terre.

Laissez-vous sentir simplement la stabilité par ce centre énergétique ouvert, harmonieux.

Sentez-vous solide, bien en relation avec tout ce qui existe, tous les éléments naturels portés par la terre-mère, dans la nature.

Laissez-vous presque complètement envahir par la couleur rouge, par l'énergie de la couleur rouge.

Laissez-vous imaginer un lever de soleil rouge vif, tout en gardant votre intention dirigée vers ce premier chakra.

Pour certain(e) d'entre vous, laissez-vous imaginer que vous respirez par ce centre énergétique si cela a du sens pour vous.

Dans la culture indienne, c'est dans le premier chakra que prend naissance Kundalini, ce serpent qui monte du coccyx, ce long de la colonne vertébrale, par tous les autres chakras pour les stimuler jusqu'au sommet de la tête et au-delà laissez-vous donc sentir la puissance à l'intérieur même de ce premier centre énergétique, ce premier centre qui s'appelle Muladhara ou chakra racine.

À présent, vous allez déplacer votre attention au niveau du deuxième chakra : Svadhisthana chakra, appelé aussi le chakra sacré.

Il est situé au-dessus des organes génitaux, en dessous du nombril et vous allez simplement laisser venir la couleur orange à cet endroit.

Autant le premier chakra, vous avez compris, était relié à

l'élémentaire, autant celui-ci est relié à l'élément eau, symbolisé par un lotus à 6 pétales.

Puisque c'est un chakra élément eau, il est bien sûr en relation avec nos émotions les plus archaïques, les plus originales comme, la puissance sexuelle, la force créatrice.

Et vous allez respirer à l'intérieur-même de ce deuxième chakra, le chakra en relation avec d'autres pouvoirs créateurs.

Laissez-vous sentir le mouvement de la vie à l'intérieur de ce chakra, le mouvement de la vie, le mouvement des émotions, toute la puissance de votre sexualité.

Laissez-vous respirer, sentir, expérimenter toute la puissance de la couleur orange ici et maintenant.

Laissez-vous également imaginer une eau très pure venant des montagnes, des très hautes montagnes, imaginez la couler aussi à l'intérieur de ce chakra qui vient purifier ce centre énergétique, libérer de ce qui pouvait être contraint avant et d'apaiser aussi toutes les émotions présentes ; laissez-vous respirer dans Svadhisthana.

Votre attention va se déplacer encore, va monter au niveau du

troisième chakra, légèrement au-dessus de votre nombril, bien que cela puisse varier légèrement, entre le nombril et le sternum. Vous allez simplement imaginer cette couleur jaune à présent, le troisième chakra, en relation avec l'élément du feu, symbolisé par un lotus de 10 pétales.

La couleur jaune, peut représenter la lumière, la chaleur, peut-être la purification par le feu et vous allez nourrir ici toute votre force intérieure, toute cette énergie du feu, toute la force, la puissance, la vitalité.

C'est aussi le chakra qui permet de communiquer avec le monde extérieur, dans nos relations.

Alors, laissez-vous respirer, dans cette agréable chaleur de la lumière du soleil, la couleur jaune, flamboyante.

Votre attention va monter encore un peu et se déplacer au niveau de votre cœur, vers Anahata chakra ; ce centre énergétique symbolisé par la couleur verte que vous allez à présent laisser venir à votre esprit.

C'est un centre énergétique en relation avec l'élément air, symbolisé par un lotus à 12 pétales.



Là aussi, c'est un chakra tout à fait essentiel, à partir du cœur, vous avez déjà bien perçu qu'il y avait trois chakras, en dessous de celui-ci.

C'est assez amusant parce que si vous imaginez que vous ouvrez les bras, eh bien votre corps représente un peu comme une forme de croix, en quelque sorte, dont le chakra du cœur est le croisement.

Laissez-vous respirer dans ce croisement-là, dans votre cœur, c'est vraiment l'énergie de cette couleur verte, en respirant avec tout votre cœur ainsi, vous peut-être ressentir cette capacité d'être relié à l'amour sur le plan bien plus divin, bien plus spirituel.

C'est à partir de ce centre énergétique également, que vous pouvez aller ressentir toutes les perceptions subtiles dans vos mains.

Quand on pratique les soins énergétiques, c'est aussi à partir de cette région du cœur que vous recevez toute cette énergie divine, lorsque vous êtes simplement « canal », que vous transmettez cette énergie dans vos mains.

Peut-être même que vous les ressentez vibrantes en ce moment même, comme une petite sensation curieuse, agréable.

Laissez-vous amplifier, si vous n'en avez pas l'habitude, si vous découvrez cela, simplement cette sensation de fourmillement peut-être. Ça peut gratter un peu à l'intérieur, vibrer, être chaud et d'autres possibilités encore. Et plus vous vous laissez aller dans cette énergie du cœur et plus vous allez sentir cela.

Vous pouvez même vous laisser imaginer un paysage très naturel, verdoyant, en communion avec la nature ; laissez-vous respirer dans ce chakra du cœur.

Laissez également votre attention se déplacer vers le cinquième chakra, Vishudda chakra, qui est aussi le chakra de la gorge, représenté la plupart du temps par une couleur bleu clair. L'élément qui y est associé c'est la Terre, symbolisé par un lotus de 16 pétales.

Je précise que la terre est le cinquième élément de la planète appelé en inde : l'Akasha.

C'est donc un élément bien plus subtil à l'origine des quatre autres éléments.

Laissez-vous respirer la couleur bleu clair dans ce centre de la communication, de l'expression.

L'expression par la parole, par la danse, par tous les arts qui peuvent exister, tout le pouvoir créatif qu'on peut retrouver aussi à cet endroit.

Et par cette couleur bleu clair, par l'intention du souffle que vous mettez dans ce chakra de la gorge, ressentez-vous vraiment, totalement dans l'ouverture, dans cette capacité, cette puissance que vous avez de vous exprimer, parce que vous avez le droit d'exprimer vos sentiments, vos pensées.

Laissez-vous respirer complètement dans ce chakra de la gorge, si cela est agréable, vous pouvez même entre-ouvrir la bouche pour respirer par la bouche et amener l'air jusque dans votre gorge.

Laissez-vous imaginer que vous êtes allongé sur l'herbe, regardant le ciel, lors d'une belle journée de printemps ou d'été, lorsqu'il n'y a pas de nuages, et laissez faire toute la puissance de l'énergie de la couleur bleu ciel.

Puis, votre conscience va monter encore un peu, vers le sixième chakra : Ajna chakra ou le troisième œil, au centre des sourcils.

Vous allez y placer la couleur bleu indigo, c'est un bleu foncé, c'est le ciel des nuits d'été lorsqu'il n'y a pas d'étoiles.

C'est un peu ici le point de rencontre de tous vos sens, puisque

c'est aussi le sens de l'intuition, ce troisième œil, comme si à cet endroit, vous pouviez tout voir, tout entendre, tout toucher, goûter, sentir ; un endroit symbolisé par un lotus à 96 pétales.

Vous pourrez peut-être aussi, voir certains reflets violets, certains reflets jaunes, comme dans le Reiki ou autres approches énergétiques.

Et là, je vous propose simplement de vous laisser respirer cette couleur, de vous laisser respirer ce ciel d'été, lorsqu'il n'y a pas d'étoiles et juste de laisser faire, peut-être vos perceptions extra-sensorielles ou pluri- sensorielles se mettent en œuvre.

Puis, votre attention va se porter également, sur ce septième chakra, au sommet de votre tête appelé : Sahasrara chakra.

Et au sommet de votre tête, c'est bien la couleur violette, symbolisé par un lotus de 1000 pétales.

On l'appelle également le chakra couronne, c'est l'endroit où nous ne faisons qu'un avec le divin et juste en focalisant votre attention sur ce chakra, en respirant dedans, dans cette couleur violette, vous allez vraiment, très simplement, laisser monter la vibration de ce centre énergétique couronne, qui peut former jusqu'à d'ailleurs une couronne au sommet de votre tête, au-dessus de la tête, une

lumière très pure.

Laissez-vous vous déposer dans cet endroit qui nous met vraiment dans le présent, dans cette capacité d'être en relation avec votre moi conscient, et en même temps dans une ouverture, dans quelque chose de personnel, de plus vaste, en relation avec le tout.

Laissez-vous simplement imaginer que vous êtes en train de méditer au sommet d'une montagne.

Puis, on va redescendre du septième chakra jusqu'au premier et nous allons simplement laisser des sons venir continuer à faire ce travail de nettoyage, d'ouverture des chakras.

Les sons que vous pouvez faire à voix haute, si cela est possible pour vous, ou simplement de les imaginer vibrer dans le chakra et nous allons commencer par le 7<sup>ème</sup> chakra, la couronne au-dessus de la tête, vous allez laisser vibrer le son : « OM ».

Conscience qui redescend au 6<sup>ème</sup> chakra, troisième œil et vous laissez vibrer le son : « CHAM ».

Pour le 5<sup>ème</sup> chakra, le chakra de la gorge, laissez vibrer le son : « HAM ».

Le 4<sup>ème</sup> chakra, le chakra du cœur, laissez vibrer le son : « YAM ».

Pour le 3<sup>ème</sup> chakra au-dessus de votre nombril, laissez vibrer le son : « RAM ».

Pour le 2<sup>ème</sup> chakra, en dessous de votre nombril, laissez vibrer le son : « VAM ».

Et enfin pour le 1<sup>er</sup> chakra, dans les organes sexuels, laissez vibrer le son : « LAM ».

Puis, comme tout à l'heure, vous allez laisser monter et descendre votre souffle, du bassin jusqu'au sommet de la tête et du sommet de la tête jusqu'au bassin.

À l'inspiration d'abord, du bassin jusqu'à la tête et à l'expiration dans le sens inverse. Cette lumière, luminosité ou peut-être même, comme une boule blanche de lumière, qui va monter, descendre simplement pour que vous regardiez, ressentiez par rapport à tout à l'heure si quelque chose a changé, un peu ou beaucoup, si cela est plus fluide, plus puissant.

C'est chaque inspiration, chaque expiration qui va vraiment finir ce travail de nettoyage, d'ouverture, pour que vous vous sentiez vraiment relié à la terre et au ciel, dans cette posture de témoin

entre ces deux énergies, entre cette énergie de la terre-mère, cette énergie Yin et l'énergie Yang, l'énergie du père et du divin.

Voilà, c'est très très bien !

Et puis, je vous invite aussi à revenir à la perception de votre corps physique, celui que vous incarnez dans notre dimension terrestre.

Laissez-vous revenir déjà à la perception des contours que vous avez de votre corps et peut-être que cela avait un peu changé aussi, dans cette sensation parfois que les contours étaient plus estompés ou commençaient à se flouter avec le corps énergétique pour ne former plus qu'un.

Mettez la confiance dans le corps physique des contours, ainsi que du poids de votre corps à l'endroit où il est installé.

Laissez-vous ressentir à nouveau aussi toutes ces petites racines qui vous relient à la terre ; le corps peut-être un peu plus lourd, plus relâché que tout à l'heure.

Puis, vous allez aussi vous laisser prendre quelques respirations plus profondes, le temps de vous laisser revenir ici et maintenant, dans votre environnement, avec tout ce qu'il y a autour de l'endroit où vous êtes installé, avec tous les sons, toute la luminosité, la

perception des objets, (des meubles à moins que vous n'étiez en extérieur.)

Laissez-vous revenir complètement jusqu'à ce que les yeux puissent s'ouvrir, jusqu'à ce que vous ayez envie de remettre un peu de mouvement et pour cela, vous prenez le temps dont vous avez besoin.

Prenez le temps si vous en avez encore besoin pendant quelques minutes.