



Cours théorique et pratique

Le Massage des CHAKRAS

© beaurivage

Cours donné par Muriel Buffet-Michaud

Table des matières

THEORIE : QU'EST-CE QUE C'EST QUE « LES CHAKRAS » ?	3
SYSTEME DES CHAKRAS	4
CRISTAUX CORRESPONDANT AUX CENTRES D'ÉNERGIE.	4
CARTES GEOGRAPHIQUES DU CORPS.....	9
TECHNIQUES DE MASSAGE	10
MASSAGE :	10
OUVERTURE DES CHAKRAS ET PRISE DE CONTACT AVEC LA PERSONNE : ..	11
OUVERTURE DU 1 ^{ER} CHAKRA DE BASE EN BAS DU DOS SUR LE SACRUM (ROUGE) :	11
OUVERTURE DU 7 ^{EME} CHAKRA : CORONAL (VIOLET) :	12
OUVERTURE DU 6 ^{EME} CHAKRA : LE 3 ^{EME} ŒIL (INDIGO) :	12
OUVERTURE DU 5 ^{EME} CHAKRA : LA GORGE (BLEUE OU TURQUOISE) :.....	13
OUVERTURE DU 4 ^{EME} CHAKRA : LE CŒUR (VERT OU ROSE)	13
OUVERTURE DU 3 ^{EME} CHAKRA : LE PLEXUS SOLAIRE (JAUNE) :.....	14
OUVERTURE DU 2 ^{EME} CHAKRA SACRAL (ORANGE) :	14
TEST DU PLEXUS SOLAIRE :	16
PLACEMENT DES PIERRES SUR LES CHAKRAS	17
HARMONISATION DES CHAKRAS.....	18
POSITIONS D'URGENCE :.....	18
AUTO-TRAITEMENT RAPIDE SUR SOI-MEME.	19
RESUME CHAKRAS.....	20
DIVERS OUVRAGES DE REFERENCE SUR LES CHAKRAS ET LES PIERRES	22
NOTES PERSONNELLES :.....	23

Théorie : Qu'est-ce que c'est que « les Chakras » ?

En plus de notre anatomie physique avec les systèmes circulatoire, respiratoire, etc..., il existe une anatomie « subtile » ou psychique que la plupart d'entre nous ne voit pas. Cette anatomie inclue l'Aura elle-même, située autour de notre corps physique et les principaux centres psychiques connus sous le nom de Chakras.

Les chakras sont les centres d'énergie du corps éthérique et servent de relais à l'énergie vitale. On peut percevoir les chakras sur la face antérieure comme sur la face postérieure du corps. Ils sont souvent représentés sous la forme de Lotus, chacun ayant un nombre différent de pétales qui représentent les Canaux de l'Énergie qui les traversent : le chakra du sommet de la tête est censé avoir mille pétales. Les chakras apparaissent à ceux qui peuvent les voir comme des tourbillons de forme conique ou des dépressions en forme de soucoupe, selon le développement Physique et Spirituel de l'individu. Mais, même ceux qui ne peuvent pas les voir peuvent apprendre à ressentir leur propre énergie avec les mains.

Situés le long de la colonne vertébrale, les chakras sont les principaux receveurs et distribuent l'énergie vitale entre le corps physique et les corps subtils de l'Aura. Chaque chakra correspond à une glande et régit des parties spécifiques du corps physique et des zones liées au développement psychologique et Spirituel.



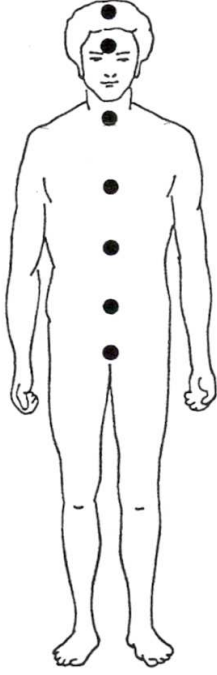
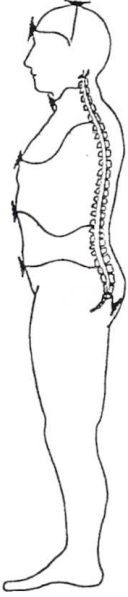

De l'équilibre entre les chakras résultent, vitalité maximale et santé. Les dommages causés aux chakras ou aux corps Subtils, par un traumatisme physique ou émotionnel se traduisent par un dysfonctionnement des zones correspondantes du corps.

L'objectif de l'acupuncture, du shiatsu et du massage est de restaurer l'équilibre des Energies et de mettre l'individu en harmonie avec le mouvement universel de la vie.

Système des Chakras

Cristaux correspondant aux centres d'Énergie.

Tableau 1: correspondance note de musique et chakras

	SI	7 ^{ème} Chakra coronal	
	LA	6 ^{ème} Chakra du 3 ^{ème} Œil	
	SOL	5 ^{ème} Chakra de la gorge	
	FA	4 ^{ème} Chakra du cœur	
	MI	3 ^{ème} Chakra du plexus solaire	
	RE	2 ^{ème} Chakra sacral	
	DO	1 ^{er} Chakra de la racine.	
			



	Chakra	Couleur	Système endocrinien	Sens	Organes
1 ^{er}	Chakra racine <i>Moulâdhâra</i>	rouge noir	capsules surrénales	odorat	gros intestin colonne vertébrale ossature
2 ^{ème}	<i>Chakra sacral</i> <i>Svakisthana</i>	orange	ovaires testicules prostate	goût	génitaux reins vessie
3 ^{ème}	Chakra du plexus solaire <i>Manipoura</i>	jaune	pancréas foie	vue	estomac foie vésicule biliaire système digestif
4 ^{ème}	Chakra du cœur <i>Anâhata</i>	vert rose	thymus	toucher	cœur poumon foie circulation sanguine
5 ^{ème}	Chakra de la gorge <i>Vishuddha</i>	bleu ciel	thyroïde	ouïe	gorge poumons
6 ^{ème}	Chakra du 3 ^{ème} œil <i>Ajnâ</i>	bleu indigo	hypophyse = glande pituitaire	---	système nerveux sympathique hypothalamus
7 ^{ème}	Chakra coronal <i>Sahasrâra</i>	violet blanc	glande pinéale = épiphyse	---	cortex cérébral

	Chakra	Fonctions	Cristaux	Élément	Mot clé
1 ^{er}	Chakra racine <i>Moulâdhâra</i>	survie vitalité physique siège de la Kundalini expression imaginative	agate jaspe grenat corail rubis tourmaline noire hématite	terre	"je suis"
2 ^{ème}	<i>Chakra sacral</i> <i>Svakisthana</i>	centre d'énergie sexuelle centre des sensations et des émotions	cornaline opale de feu sodalite corail rouge	eau	"je sens"
3 ^{ème}	Chakra du plexus solaire <i>Manipoura</i>	centre du pouvoir et de la sagesse	citrine ambre topaze jaune œil de tigre quartz rutil péridot	feu	"je veux"
4 ^{ème}	Chakra du cœur <i>Anâhata</i>	amour compassion	émeraude jade tourmaline melon d'eau malachite chrysoprase quartz rose rhodonite	air	"j'aime"
5 ^{ème}	Chakra de la gorge <i>Vishuddha</i>	communication vraie expression claire audience	Aigue marine calcédoine turquoise perle pierre de lune nacre opale	ether	"je communique "
6 ^{ème}	Chakra du 3 ^{ème} œil <i>Ajnâ</i>	centre de l'intuition siège de la volonté de la clairvoyance	lapis-lazuli saphir bleu indigolite azurite sodalite quartz bleu	---	"je vois"
7 ^{ème}	Chakra coronal <i>Sahasrâra</i>	unification des activités	améthyste cristal de roche fluorite charoïte	---	"je sais"