



Lydia Bosson

Équilibrer les chakras avec les huiles essentielles

Depuis des millénaires, les sages de l'Inde ont développé des techniques pour activer la force de la *Kundalini* qui dort en chacun de nous et attend une impulsion pour connecter l'énergie de la terre avec celle du ciel. Canaliser consciemment ce flux énergétique dans nos chakras est le premier pas vers l'Eveil, c'est-à-dire l'état émotionnel de félicité inconditionnelle.

Une pratique spirituelle quotidienne est nécessaire pour réaliser cet état. Chaque jour nous offre l'opportunité de transformer et de purifier les programmes et blocages qui nous empêchent de vivre dans la félicité inconditionnelle et en santé parfaite.

Les chakras sont des centres énergétiques qui contiennent chacun une base de données importantes. Chaque pensée, chaque émotion, chaque expérience, chaque mémoire sont enregistrées dans une de ces bases. Chacun de ces centres énergétiques enregistre et gère une catégorie d'informations spécifiques.

L'Ayurveda a développé depuis des millénaires des méthodes de guérison pour rééquilibrer les chakras. Pour atteindre ce but, l'Ayurveda conseille les méditations avec les mantras (la thérapie par le son), les yogas asanas (la thérapie du mouvement), l'utilisation des plantes (la phytothérapie védique), l'utili-

sation des minéraux (ratna thérapie), l'utilisation des couleurs (chromothérapie).

L'utilisation des huiles essentielles pour créer un équilibre au niveau des chakras s'avère considérablement efficace, car les parfums des plantes s'enregistrent instantanément au niveau du système lymphique qui représente, en quelque sorte notre cerveau émotionnel. Les huiles essentielles peuvent être utilisées dans un spray aurique (3% d.h.e. diluée dans de l'alcool ARO) ou bien dans une huile de massage. Règle générale 100 ml d'huile de macadamia (ou une autre huile végétale grasse) avec 100 gouttes d'huiles essentielles. Les émotions qui nous perturbent et qui créent de la souffrance peuvent souvent être attribuées à une peur spécifique et selon le type de peur, celle-ci est connectée directement à un chakra particulier.

Les huiles essentielles mentionnées dans les paragraphes suivants peuvent être utilisées par voie olfactive pour créer plus d'équilibre au niveau du chakra spécifique. Différentes méthodes existent pour travailler en voie olfactive : en diffusion, quelques gouttes dans la paume des mains et respirer ensuite profondément (c'est idéal avant la méditation), un mouchoir sur l'oreiller avec quelques gouttes, ainsi l'essence peut agir durant le sommeil, respirer régulièrement le flacon d'essence, etc.



L'huile essentielle d'Ylang-Ylang harmonise Svadhisthana.

Chakra de base - Muladhara

Muladhara est le centre énergétique de la vie physique, de la connexion à la terre. Il est lié aux passions et à l'énergie vitale.

Muladhara, en bonne santé, se manifeste lorsque nous arrivons à nous situer par rapport aux autres, et que nous savons ce qu'il faut faire pour réaliser nos buts. La conscience placée dans Muladhara s'apparente à la volonté de vivre. Nous savons interpréter les messages, avons la certitude et la conscience de savoir ce qui est bon pour notre corps physique et faire en sorte de le garder en bonne santé.

Localisation: le périnée, et à la base de la colonne vertébrale.

Élément: terre

POUR EN SAVOIR PLUS:

Formation et renseignements
Usha Veda Sàrl
Case postale 2160
1110 Morges
Tél.
021 801 90 06
Fax
021 801 90 12
www.usha.ch
E-mail : forma-
tion@usha.ch

chakras, couleurs et mandalas

Fonction sensorielle: l'olfaction

Mantra : LAM

Couleur : orange

Peurs qui sont liées à un dysfonctionnement de muladhara :

peur du changement, peur de manquer, peur de l'inconnu, peur du risque, peur du rejet, peur de l'échec.

Huiles essentielles harmonisantes pour Muladhara :

Achillée, angélique racine, basilic saint Tulsi (*ocimum sanctum*), bois de santal, cannelles, carottes, costus, cumin carvi, faux poivrier, galbanum, gingembre, girofle, poivre noir, noix de muscade, nard, patchouli, vétiver.

Rituels d'harmonisation

A faire quand notre besoin de sécurité et de certitude crée une souffrance :

Masser la paume des mains et la plante des pieds avec quelques gouttes d'une des huiles essentielles citées.

Humer son parfum debout en plaçant la conscience au niveau de la plante des pieds.

Répéter mentalement plusieurs fois la phrase : « je suis qui je suis ni plus ni moins ».

Ceci amène le lâcher-prise.

Chakra sacré - Svadhisthana

Svadhisthana est le chakra de notre héritage génétique, du mouvement physique, du bien-être et de la joie de vivre. C'est le chakra de notre communication physique. Il guide la fécondité, la créativité, la communication non verbale, l'énergie sexuelle, l'envie d'explorer de nouveaux domaines de l'existence.

Localisation: organes génitaux

Élément: eau

Fonction sensorielle: le goût

Mantra: VAM



Couleur : orange

Peurs: peur de s'ennuyer, peur de manquer de plaisirs, peur de manquer une opportunité, peur de perdre le contrôle.

Huiles essentielles: amyris, benjoin, bergamote, bois de santal, bois de siam, ciste, copaiba, gingembre, jasmin, mandarine, néroli, orange, les petitgrains, vanille, ylang-ylang.

Rituels d'harmonisation

A faire quand nous manquons de joie, de plaisir, quand nous établissons de nombreuses règles qui nous empêchent à nous laisser aller :

Préparer une huile de massage

30 ml huile de macadamia

3 gouttes de benjoin

5 gouttes d'ylang ylang

5 gouttes de néroli

17 gouttes de petitgrain bigaradier

Masser tous les soirs durant 40 jours le ventre en faisant des mouvements circulaires en plaçant sa conscience dans le ventre et en observant consciemment les sensations que ce massage procure. Le mélange peut également être utilisé dans un bain (10 gouttes).

Chakra du plexus solaire - Manipura

Manipura est le chakra de notre identité intellectuelle, le centre où

notre individualité se manifeste, le centre de l'ego. Il guide le mental, c'est le sens du discernement et de la logique intellectuelle. Il contrôle la capacité de transformation et de métabolisation, aussi bien des expériences que des aliments. Ce chakra contrôle le métabolisme de la digestion, du foie, du pancréas, de l'intestin grêle et du système neuro-végétatif.

Localisation: diaphragme

Élément: feu

Fonction sensorielle: la vue

Mantra: RAM

Couleur : jaune

Peurs: peur du rejet, peur de ne pas pouvoir atteindre l'objectif fixé, peur du ridicule, peur du regard des autres, peur du jugement, peur de ne pas être respecté.

Huiles essentielles: basilic indien, basilic citronné, camomille romaine, curcuma, citron, citronnelle, estragon, eucalyptus citriodora, fenouil doux, géranium rosat, lemongrass, ledum, leptosperme citronné, litsea, palmarosa, petitgrain citron, menthe bergamote, myrte citronnée, pamplemousse, verveine citronnée.

Rituels d'harmonisation

A faire quand nous souffrons parce que nous nous sentons exclus, rejeté, pas reconnu, quand nous sommes souvent submergés par la colère et la frustration

Créer un spray aurique :

30 ml d'alcool ARO

3 gouttes de curcuma

4 gouttes de basilic citronné

4 géranium rosat

10 gouttes de myrte citronnée

10 gouttes de citron

Vaporiser dans les paumes des mains en passant sur tout le corps, comme si on effectue un massage de l'aura.



A LIRE :

Vous trouverez de plus amples informations dans le livre

« L'aromathérapie énergétique » paru aux éditions Amyris.

Egalement disponible, le CD

« Chakras ».

Extraits du livre et du CD sur

www.uscha.ch

chakras, couleurs et mandalas

Se placer devant un miroir et se regarder dans les yeux, sentir l'énergie qui circule dans notre corps.

Répéter à haute voix : « aujourd'hui et pour toujours je me respecte et je m'honore ».

Faire ce rituel durant 40 jours consécutifs.

Chakra du cœur - Anahata

Anahata nous met en accord avec les lois naturelles. Il nous fait prendre conscience que nous partageons la terre avec d'autres êtres vivants. Ce chakra réveille notre sens écologique, notre besoin de liberté, de régénération et d'espace. Ce chakra contrôle nos fonctions cardiaques et broncho-pulmonaires. La conscience placée dans le chakra du cœur se traduit par un système immunitaire remarquable, une force de régénération, une grande énergie vitale et la capacité d'assumer beaucoup de responsabilités.

Localisation: au milieu de la poitrine, au niveau du cœur

Élément: vent

Fonction sensorielle: le toucher

Mantra: YAM

Couleur : vert

Peurs: peur de manquer d'espace, de liberté, peur de perdre sa liberté, peur de l'engagement, peur des responsabilités, peur de partager, peur d'être exploité, peur de devoir se soumettre, peur d'être étouffé, peur à s'engager à long terme.

Huiles essentielles: basilic doux à linalol, bois de rose, bois de linalolé, champaca, les conifères en général, marjolaine, mélisse, menthe bergamote, pistache, rose de Damas, thym doux, verveine citronnée.

Rituels d'harmonisation

A faire quand nous avons l'impression

que nous manquons de temps, d'espace, quand nous avons la sensation d'être constamment sous pression dans nos activités.

Créer une huile de massage :

30 ml huile de macadamia

2 gouttes de champaca

5 gouttes de bois de linalolé

3 gouttes de marjolaine

5 gouttes de sapin pectiné ou de sapin de l'Himalaya

10 gouttes de menthe bergamote

5 gouttes d'épinette bleue

Masser d'abord la plante des pieds avec huile. Ensuite masser la poitrine et le thymus avec l'huile. Ensuite taper avec les deux poings le thymus jusqu'à avoir la sensation d'être à nouveau revitalisé et régénéré. En faisant ce rituel chaque matin, nous renforçons considérablement notre système immunitaire.

Chakra du cou - Vishuddhi

Vishuddhi est le centre de la communication verbale, de l'expression de la créativité, de la conceptualisation et de la réalisation d'une œuvre artistique, littéraire ou scientifique. C'est ici que se crée le lien entre l'émotion et l'intellect, le corps et la tête, la terre et le ciel. Il permet de véhiculer et d'exprimer clairement les émotions et idées créées dans le 2ème chakra. Ce chakra contrôle la thyroïde, le son de la voix, la nuque, le cou, l'œsophage, la bouche, la mâchoire, les vertèbres cervicales et le larynx. La conscience placée dans Vishuddhi se traduit par la capacité de concrétiser ses visions avec légèreté et sans contrainte.

Localisation: creux de la gorge

Élément: éther / espace

Fonction sensorielle: l'ouïe

Mantra: HAM

Couleur : bleue

Peurs: peur de blesser ou d'être



Les symboles des sept chakras

blessé, peur de parler en public, peur de ne pas pouvoir s'affirmer, peur de manquer sa voie, peur de la culpabilité.

Huiles essentielles: cajepout, camomille bleue, cardamome, coriandre, élemi, les eucalyptus (sauf le citrodora), galanga, laurier noble, myrrhe, les menthes, les myrtes (sauf citronnée), niaouli, romarin cinéol, sauge sclarée

Rituels d'harmonisation

A faire quand on manque d'inspiration, de légèreté, quand nous ne

c h a k r a s , c o u l e u r s e t m a n d a l a s



prenons pas de risque au niveau de notre créativité.

Diffuser de la sauge sclarée.

Quand nous sommes submergés par les émotions à chaque fois que nous devons prendre la parole.

Appliquer 1 goutte d'élemi au creux du cou et humer son parfum. On peut également chanter le mantra OM HAM.

Chakra du 3ème oeil - Ajna

Ajna est le centre de la clairvoyance, de l'intuition et des autres facultés extrasensorielles. C'est le siège de tous les processus de prise de conscience. Il contrôle les chakras précédents, le système sensoriel, la motricité, l'épiphyse, les yeux, les sinus, les glandes endocriniennes, l'hypophyse et le système nerveux. Ajna est le lieu du subconscient, de la rencontre entre intellect et sagesse spirituelle. La conscience placée dans le 3ème oeil permet de vivre le moment présent, de tirer les leçons du passé sans attachement, et de prendre des décisions basées sur la foi et la confiance, dans le but de contribuer et d'aider les autres.

Localisation: entre les deux sourcils

Élément: lumière

Fonction sensorielle: la perception des autres dimensions

Mantra: AUM

Couleur: indigo

Peurs: peur de perdre le contrôle, peur de décider, peur des conflits, peur de l'inconnu.

Huiles essentielles: Acore vraie, armoise, épinette blanche, eucalyptus globulus, gaulthérie odorante, hysope decumbens, immortelle, romarin à camphre et verbenon, sauge officinale, sugandah kokila.

Rituels d'harmonisation

Quand la prise de décision nous tourmente, quand nous n'osons pas faire face à un conflit

Appliquer 1 goutte d'acore vrai sur le 3ème oeil chaque soir avant le coucher durant 40 jour.

Observer durant cette période les rêves, les coïncidences, les situations qui se présentent. Noter ses observations.

Après 40 jours relire ses notes et observer si nous avons évolué par rapport à cette problématique.

Chakra coronal - Sahasrara

Sahasrara regarde le ciel et établit la connexion avec le Divin, l'Univers. C'est le centre de la création et de la destruction de la matière, le siège de transformation des possibilités illimitées de l'être. Sahasrara est l'endroit où la forme divine de l'homme peut se manifester. Sahasrara contrôle les fonctions de l'hypophyse. La conscience placée dans Sahasrara nous permet de vivre dans le moment présent, d'être connectés à notre mémoire cognitive, ce qui nous permet de décoder les leçons de nos expériences passées et de les transformer en potentiel constructif. Nous sommes libres de toute souffrance et savourons une félicité inconditionnelle.

Localisation: au sommet du crâne

Élément: lumière divine

Fonction sensorielle: la pensée libérée de l'égo

Mantra: OM GUM SAT YAM OM

Couleur: violet/magenta

Peurs: peur de manquer son objectif, peur de manquer sa vocation, peur de stagner, peur de prendre une mauvaise voie.

Huiles essentielles: bois de cèdre, champaca, copaiba, ciste, cyprès, encens, géranium Bourbon, genévrier des Montagnes, jasmin, fleur de lotus, les lavandes, manuka, myrrhe, nard, néroli, rhododendron, rose, vanille.

Rituels d'harmonisation

Quand on ressent du stress, de l'insatisfaction par rapport à notre activité professionnelle, quand nous n'avons pas de vision d'avenir, quand nous peinons à fixer un objectif

Masser le chakra coronal avec quelques gouttes de lavande vraie et de bois de cèdre.

Méditer durant 20 minutes en plaçant sa conscience dans le chakra coronal et en citant en silence le mantra OM GUM SAT YAM OM.

Il va sans dire qu'un article succinct ne peut pas remplacer une formation en aromathérapie énergétique où la connaissance des chakras est approfondie et où on peut faire l'expérience pratique avec les essences au niveau de nos centres énergétiques.

Lydia Bosson