



## LES CHAKRAS MAJEURS

### Qu'est-ce qu'un chakra?

- ④ Un point qui relie l'axe central du corps et les méridiens
- ④ Un point d'énergie central et vital du corps humain
- ④ Un lieu connectant des fonctions organiques, émotives et habiletés d'un être
- ④ Un endroit de haute concentration de nadis

### C'est quoi des nadis?

- ④ Ce sont de petits canaux énergétiques qui forment le champ énergétique du corps
- ④ La plupart des sources fiables s'entendent pour dire qu'il en a 72 000 en moyenne
- ④ Les nadis peuvent être surchargés d'énergie, sous-actifs ou compromis
- ④ Le Reiki agit sur la santé des nadis

### Chakra 101...

Une douzaine de gens par année me rapportent s'être fait dire qu'ils avaient un chakra de bloqué...

**Leçon #1** Ne jamais dire à quelqu'un que son chakra est bloqué. Si une personne a un chakra bloqué, il est vraisemblablement sur son lit de mort. On peut dire qu'un chakra est suractif, sous-actif, embourbé, que de l'énergie doit être libérée, qu'il pourrait mieux s'activer, que l'activité est un peu lente. Voici quelques actions simples qui favorisent le bon fonctionnement d'un chakra. Les chakras sont illustrés juste en bas de cette liste :

- ④ Chakra de la racine : Manger des légumes qui proviennent de la terre. Marcher et jardiner...
- ④ Chakra sacré : Faire un journal créatif. Manger de la nourriture simple. Réduire l'agressivité...
- ④ Chakra du plexus : Choisir un travail qui vous rend heureux. Réduire le stress et les impuretés...
- ④ Chakra du cœur : Cuisiner vos recettes favorites. Être plus fluide dans ses choix. Respirer l'air...
- ④ Chakra de la gorge : Faire attention ou diminuer la parole. Mettre un foulard si c'est venteux...
- ④ Chakra du 3<sup>e</sup> œil : S'asseoir en silence à tous les jours. Agir plus intuitivement/ spontanément.
- ④ Chakra de la couronne : Faire le tri dans les croyances qui forgent l'égo. Vivre des moments de gratitude.



Caroline Paré  
Spécialiste en soins énergétiques  
Intuitive Energy Specialist



	Chakra de la couronne
	Chakra du 3e oeil
	Chakra de la gorge
	Chakra du Coeur
	Chakra du plexus solaire
	Chakra sacré
	Chakra de la racine

