Colette et Karine Silvestre

Tarot et chakras

*Réharmonisation des chakras
par les médecines douces*

GRANCHER

QU'EST-CE QUE LES CHAKRAS ?

Les chakras sont des zones secrètes de notre corps que l'on ne peut ni voir ni toucher... Pourtant, lorsque les chakras sont perturbés, l'équilibre physique ou psychique va en subir très fortement les conséquences.

Les chakras sont des aspects de la conscience qui interagissent avec le physique grâce à deux véhicules principaux, le système endocrinien et le système nerveux. Ainsi, chaque chakra peut être associé à certaines parties et fonctions du corps qui sont régies par le plexus ou la glande endocrine associée à ce chakra. Nous pouvons ainsi constater que ces cônes d'énergie fonctionnent comme des pompes, ou des valves, qui régulent le flot de l'énergie dans notre système tant physique que mental ou émotionnel. Le bon fonctionnement des chakras produit un sentiment de bien-être et la sensation d'être à sa place dans l'univers.

Chakra signifie « roue » en sanskrit. Ces cônes d'énergie reçoivent, transforment et distribuent l'énergie subtile appelée différemment selon les pays (prâna, ki ou chi). Les sept chakras principaux sont décrits comme formant une colonne lumineuse partant de la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête. L'énergie doit pouvoir circuler librement

dans les chakras sans excès ni stagnation : un mal-être, un choc physique ou émotionnel, un stress, une réaction violente, une mauvaise hygiène de vie pourraient les dérégler. Dans ce cas, les chakras se referment, empêchant l'énergie de circuler librement ce qui risque d'accentuer des malaises de toutes sortes ou de provoquer des maladies plus ou moins sérieuses mais toujours handicapantes et pouvant se prolonger dans le temps si une action n'intervient pas rapidement.

Chaque chakra est associé à l'énergie d'une couleur, à de multiples fonctions spécifiques, à un aspect de la conscience, à un élément classique et encore à bien d'autres choses. Les principaux chakras sont au nombre de sept et correspondent aux sept couleurs de l'arc-en-ciel et aux sept notes de la gamme. Ces courants de force-énergie appelés centres spirituels ou points de jonction de canaux d'énergie sont localisés dans le corps humain et animent l'être tant au niveau de la conscience et du psychisme que de la santé du corps, puisque tout est étroitement lié. Rappelons que chaque chakra joue un rôle fondamental sur le système nerveux et hormonal, la physiologie ainsi que sur le comportement en général : ces cônes ont pour fonction la régulation de l'énergie entre les différentes parties du corps, la terre et l'univers.

Pour que le corps soit parfaitement stable, il faut qu'il y ait un bon équilibre entre les chakras situés sous le chakra du cœur et ceux situés au-dessus.

En conclusion, pour être en parfaite harmonie avec soi-même et avec son corps, tous les chakras doivent être ouverts et en synergie d'où la nécessité d'action « d'harmonisation énergétique » par des méthodes simples et naturelles que nous vous proposons dans cet ouvrage.

LA RÉHARMONISATION DES CHAKRAS

Comme nous l'avons précisé ci-dessus, lorsque les chakras se referment suite à un excès d'agitation, de surmenage, de chocs émotionnels ou de stress, il interviendra alors un dysfonctionnement pouvant entraîner toutes sortes de malaises et préoccupations de santé plus ou moins sérieuses. Il est donc très important de permettre à l'énergie de circuler librement afin de favoriser un parfait équilibre général et améliorer l'état physique, énergétique ou psychique.

Les méthodes préconisées dans cet ouvrage vous proposent une mise en application d'une grande simplicité avec en priorité l'aromathérapie (les huiles essentielles) et la lithothérapie (les minéraux).

On notera toutefois, en ce qui concerne les huiles essentielles, qu'il convient de bien respecter les informations et avertissements donnés car, mal utilisées, ces huiles peuvent provoquer quelques problèmes.

Nous proposons également d'autres moyens comme les infusions, l'alimentation, les massages, le sport...

Tarot et chakras

Bien entendu, chacun retiendra les messages de bien-être qui leur conviennent le mieux où ceux avec lesquels ils ressentiront un besoin ou une attirance confiante.

À noter toutefois que les huiles essentielles et les minéraux ont un coût. Les pierres comme les huiles sont plus ou moins onéreuses mais une pierre ne s'use pas et on n'utilise que quelques gouttes d'huile essentielle pour chaque pratique ce qui n'implique pas des achats trop rapprochés.

LES HUILES ESSENTIELLES

L'huile essentielle est l'âme de la plante. Il s'agit d'une substance complexe qui contient des molécules aromatiques et dont l'utilisation à des fins thérapeutiques permet la mise en pratique de l'aromathérapie.

Utilisation et précautions d'usage des huiles essentielles

Les huiles essentielles se conservent à l'abri de la chaleur et de la lumière directe du soleil. Elles se conservent environ trois ans pour la plupart sauf les essences d'agrumes qu'il est préférable d'utiliser dans l'année. Quand elles sont périmées, ces huiles peuvent devenir visqueuses, changer de couleur et d'odeur.

Il est impératif de maintenir les huiles essentielles hors de portée des enfants, d'éviter tout contact avec les muqueuses ou les yeux ; en cas de projection accidentelle dans les yeux, se rincer avec de l'eau végétale et voir rapidement un médecin.

Il est recommandé aux femmes enceintes et allaitantes de ne pas utiliser les huiles essentielles car elles peuvent présenter un risque pour leur bébé.

D'autre part, il n'est pas conseillé de donner des huiles essentielles à un enfant de moins de six ans. Dans ce cas, seul un médecin ou un pharmacien peut prendre la décision.

La voie d'administration d'une huile essentielle peut varier selon les huiles. Les quatre voies d'administration possible sont : la voie orale, cutanée, la diffusion et le bain. Cependant, certaines huiles essentielles ne peuvent être ingérées.

Le meilleur moyen de diffuser les huiles est par l'intermédiaire d'un diffuseur électrique, car dans ce cas les huiles essentielles ne sont pas chauffées et leurs propriétés sont ainsi préservées. Cependant, toutes les huiles essentielles ne conviennent pas à la diffusion.

L'aromathérapie ne remplace en aucun cas un traitement médical quel qu'il soit. Cependant, vous pouvez l'y associer. Avant toute utilisation, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Si vous n'avez jamais utilisé d'huiles essentielles, faites un test dans le pli du coude et attendez 48 heures. Si aucune réaction ne se manifeste, vous pouvez utiliser le produit sur le reste du corps.

Les huiles essentielles à base d'agrumes sont photosensibilisantes et peuvent engendrer de graves brûlures. Attention donc au soleil (jusqu'à 12 heures) avant les applications de ces huiles (orange, citron, bergamote, mandarine, petit grain de bigaradier, néroli, pamplemousse...).

Sont indispensables des huiles végétales (comme l'amande douce ou de sésame) pour une application cutanée, et des comprimés neutres (en pharmacie) pour une voie orale.

***Les 10 huiles essentielles
très utiles à avoir chez soi :***

- L'Hélichryse italienne : l'antichoc et la réparatrice.
- Lavande aspic : l'anti-venin, la cicatrisante.
- Camomille romaine : calmante de la peau et des nerfs.
- Tea Tree : l'antiseptique.
- Basilic tropical : l'antispasmodique.
- Eucalyptus radié : le soutien ORL.
- Cannelle écorce : l'antibiotique.
- Gaultherie couchée : l'antalgique de la structure.
- Menthe poivrée : digestion légère.
- Clou de girofle : l'antibactérienne puissante, l'antivirale.

AVERTISSEMENT IMPORTANT

- Maintenir les flacons hors de portée des enfants.
- Éviter tout contact avec les muqueuses et les yeux.
- Non recommandé aux femmes enceintes ou allaitantes.
- Ne pas administrer aux enfants de moins de six ans.
- En cas de doute, faire un test.
- Prendre des précautions particulières pour les huiles à base d'agrumes.
- Ne remplace pas un traitement médical allopathique ou autre.
- Conserver hors de la chaleur et de la lumière directe du soleil.
- Contrôler les dates de conservation.

LA LITHOTHÉRAPIE

Il s'agit d'une médecine non conventionnelle qui aide à soigner les maux par le biais de cristaux (améthyste, quartz, malachite, tourmaline, cristal de roche...). Les pierres émettent des vibrations qui seraient capables d'améliorer le bien-être de la personne à son contact ou grâce à sa présence dans une pièce. À ce jour, il n'y a pas de preuves dites scientifiques en ce qui concerne l'efficacité de cette thérapie bien que la mise en application de cette méthode prouve des résultats tout à fait concluants sur des sujets ayant utilisé les minéraux à des fins de soulagement.

Chaque être vivant peut réagir différemment en fonction d'une pierre et des vibrations qu'elle émet. Si une pierre est positive pour un sujet, elle ne l'est pas forcément pour une autre personne car tout dépend du métabolisme de chacun.

Comme pour les huiles essentielles, cette thérapie ne remplace en aucun cas un traitement médical. Elle peut vous accompagner ou vous apaiser dans votre démarche, vous permettre de reprendre contact avec la nature. Les pierres vous guident sur trois plans : physique, mental, et spirituel.

L'application des pierres

Elles peuvent être tenues dans les mains dans le cadre d'une méditation ou portées en pendentif, en bracelet, en bague, en pierre brute ou roulée dans une poche (ou un sac à main), posées sur les chakras correspondant aux vibrations des pierres.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises pierres : elles ont toutes une particularité et une efficacité sur le plan physique, émotionnel et spirituel. Vous pouvez ne pas aimer une pierre, dans ce cas, cela peut tout simplement signifier que vous n'en avez pas besoin dans l'immédiat ou que les propriétés minérales de cette pierre ne vous conviennent pas.

Il convient de faire très attention aux pierres chargées en plomb (se rapporter aux ouvrages spécifiques pour connaître la formule chimique de chaque pierre), ces pierres sont toxiques et il est très important de se laver les mains après chaque usage pour en enlever les résidus.

À noter que dans cet ouvrage, nous ne préconisons pas l'utilisation de ces pierres mais sachez néanmoins qu'elles existent.

Le nettoyage des pierres

Cela consiste à leur retirer les énergies absorbées après chaque utilisation. Il est également important de le faire lors de chaque achat dans une boutique spécialisée. Comment s'y prendre ? Tout simplement en passant les pierres sous l'eau du robinet pendant une minute. Certaines pierres comme l'Œil de tigre par exemple, n'ont pas besoin d'être nettoyées car elles dévient les ondes négatives sans les absorber.

Les méthodes de purification sont les suivantes : l'eau du robinet (sauf cas contraire), l'amas cristallin, une géode (si vous en possédez une) ou amas d'améthyste. Ensuite, vous pouvez les exposer au soleil (sauf cas contraire) ou à l'énergie lunaire (pleine lune).

En revanche, jamais de sel, pour aucune pierre (contrairement à ce qui est indiqué dans certains ouvrages spécialisés sur le sujet). Pourquoi ? Ces pierres seront au fil du temps affectées énergétiquement, ce qui est le contraire de ce que nous voulons obtenir. Le sel neutralise toutes les énergies qu'elles soient bonnes ou mauvaises et s'attaque à la structure chimique des minéraux et peut ainsi les modifier. J'en ai fait personnellement et malheureusement l'expérience avec une calcite bleue...

Comment programmer une pierre

Vous pouvez charger ou programmer une pierre avec une intention particulière. Par exemple, vous pouvez lui demander :

- d'équilibrer les énergies,
- de purifier les ondes actives (WIFI, ordinateur, téléphone, téléviseur, etc.),
- de monter le taux vibratoire d'un lieu.

Avant de programmer une pierre, il faut lui retirer tous ses anciens programmes. Commencez le travail en tenant le cristal dans vos mains, pour prendre contact avec lui et le sentir vibrer et résonner en vous. Faites plusieurs respirations profondes en prenant tout votre temps.

Quand le contact est établi, formulez : « *Je demande à déprogrammer ce cristal de toutes les mémoires et énergies négatives ou anciennes* ».

Puis : « *J'active cette programmation* » trois fois et soufflez sur le cristal.

Passons à la programmation.

Deux phases : l'une principale et l'autre secondaire.

Dans la première phase vous pouvez donner les injonctions suivantes :

- qu'il n'y ait que vous qui puissiez programmer ce cristal.
- qu'il soit autonettoyant.
- qu'il n'émette ou canalise que des vibrations de Lumière et d'Amour...

En programme secondaire : ce que vous dicte votre cœur (ce sont des exemples) :

- qu'il vous aide à vous connecter à votre Temple intérieur, au centre de votre chakra du Cœur,
- qu'il facilite l'évolution et le succès de différents événements de votre vie,
- qu'il vous apporte les éléments de la guérison en accord avec l'Univers,
- qu'il amplifie l'énergie de guérison Universelle.

La programmation quelle qu'elle soit ne vous empêche pas de faire une demande spécifique différente à chaque utilisation.

Quand la phase secondaire est terminée, formulez : « *J'active cette programmation* » trois fois et soufflez sur le cristal.

Kit de pierres utiles à avoir chez soi

- Améthyste : calme les angoisses, apporte de l'harmonie dans le lieu d'habitation.
- Quartz rose : pour l'amour, la confiance en soi.
- Cristal de roche : fluidifie la circulation des énergies, remonte le taux vibratoire.
- Sodalite : fortifiante de la thyroïde, favorise un sommeil réparateur.
- Apatite : fortifie la structure osseuse, atténue la tension nerveuse.
- Tourmaline noire : dévie les ondes électromagnétiques et les énergies négatives.
- Jaspe rouge : fortifie l'estomac et stimule l'appareil reproducteur.
- Malachite : anti-inflammatoire.
- Œil de tigre : renvoie le négatif vers son émetteur, fortifie les os et protège le foie.
- Obsidienne œil céleste : protège des attaques psychiques ou occultes.

S'il est recommandé de bien respecter les conseils donnés concernant les huiles essentielles, le port de minéraux ne pose aucun problème. Il est possible que certaines pierres ne soient pas appréciées mais il n'y a pas de risques de réactions dangereuses pour la santé.

RAPPEL

La prudence reste de rigueur pour les pierres chargées en plomb car celles-ci sont toxiques. Nous vous rappelons toutefois que ces pierres ne sont pas citées dans les soins préconisés pour une réharmonisation des chakras.

À PROPOS DES COULEURS

Une couleur est attribuée pour chaque chakra et toutes les informations concernant les influences de ces couleurs sur chacun d'eux vous sont communiquées dans les pages suivantes.

Les couleurs font partie intégrante de notre environnement et régissent insidieusement notre vie. Le rouge, le bleu, le noir, le vert, le jaune sont du domaine de notre quotidien. Nous remarquerons que les dépressifs, les fatigués de la vie portent facilement du noir, les grands actifs ou les personnes au tempérament agressif ont tendance à abuser du rouge, les mystiques s'orientent vers le violet alors que les gens heureux et détendus se tournent plus facilement vers le bleu ou le vert.

Rappelons que quelques thérapeutes ont mis en pratique des règles et utilisent les couleurs dans la chromothérapie ou l'art de soulager les maux par les couleurs.

Vous trouverez ci-dessous, de façon simplifiée, les valeurs essentielles de ces couleurs déterminantes dans leur pouvoir d'influence tant dans le quotidien que sur le comportement des êtres humains.

Rouge

Le rouge est l'une des trois couleurs de base. Si dans le ternaire, elle correspond à l'infernal, dans le monde matériel, elle sera symbole d'action, d'ardeur, de courage, d'énergie, de bonne vitalité et de combativité.

Orange

En Occident, cette couleur chaude se rapproche du rouge. Elle confirme la confiance en soi et l'individualité, développe la générosité et ouvre la voie à la foi, la fidélité et l'Amour Divin.

Jaune

Le jaune est la couleur centrale des trois couleurs de base. Couleur de la lumière, elle symbolise la manifestation objective, l'intelligence, l'inspiration heureuse et d'une certaine façon, la stabilité intérieure associée à l'intuition.

Vert

Le vert symbolise la nature, le fluide vital, l'espérance, la vitalité. Elle favorise la détente, la sérénité et l'épanouissement. On lui attribue un pouvoir de guérison, une renaissance des énergies et une régénération spirituelle.

Bleu

Une des trois couleurs de base correspondant au monde spirituel. Couleur du ciel, associée à la divinité dans toutes les mythologies, elle apaise et conduit sur un chemin de foi, de douceur, de fidélité et permet d'avoir accès à la connaissance.

Violet

Le violet (comme l'indigo), couleur mystique par excellence, favorise la méditation et la concentration. Symbole d'équilibre et de spiritualité, cette couleur confirme l'expérience, le savoir, le discernement, l'intellectualité et le renoncement aux ambitions terrestres.

Blanc

Synthèse du sceptre solaire par combinaison « positive », reflet de l'Absolu. En Occident, le blanc symbolise la pureté, l'innocence, la virginité, la paix, la candeur et la réconciliation.

Couleurs complémentaires

Or

Couleur du soleil : octave supérieure du jaune. Perfection intellectuelle et de l'esprit.

Argent

Octave supérieure du blanc. Son analogie à la lune marque les trésors de l'âme et la perfection morale.

Rose

Couleur s'identifiant à la fleur, ouvre les cœurs vers l'amour et tout ce qui se rattache à l'humanité.

Pourpre

Couleur des princes et des chefs militaires, représente soit la raison et la spiritualité, soit la volonté et la domination.

Brun

Robe de bure des moines marque tout à la fois l'isolement et la discrétion mais aussi la protection de ce qui est extérieur à soi.

Gris

Couleur d'indifférence, d'effacement, certaines fois de tristesse ou de détachement du monde qui entoure.

Noir

S'oppose au blanc par combinaison négative des couleurs. Notre civilisation y voit de la fatalité mais elle représente aussi un point de départ, une délivrance.

À PROPOS DES ÉLÉMENTS

Les chakras sont signalés par une couleur mais également par un élément. Généralement, nous citons les « quatre » éléments : la Terre, l'Eau, le Feu et l'Air qui influencent les quatre premiers chakras (en partant de la base). Le cinquième chakra est marqué de l'élément Éther.

Élément Terre (premier chakra)

C'est l'élément de la résistance, de la ténacité, de la solidité et de la concentration.

La *Terre* se rapporte au monde matériel et se présente comme étant le réalisme palpable. Elle permet de prendre contact et de se recharger avec les forces telluriques.

En astrologie, l'élément Terre est associé aux signes du Taureau, de la Vierge et du Capricorne.

Élément Eau (deuxième chakra)

C'est l'élément des instincts inconscients, de la disponibilité de l'âme et de la sensibilité.

L'Eau, source de purification et de régénérescence, favorise la fécondité et la fertilité.

En astrologie, l'élément Eau est associé aux signes du Cancer, du Scorpion et des Poissons.

Élément Feu (troisième chakra)

C'est l'élément de l'ardeur, de l'enthousiasme et de l'énergie combative.

Le Feu, véritable force cosmique, se présente comme étant tout à la fois purificateur, régénérateur et destructeur : il illumine et réchauffe mais il peut également brûler et détruire.

En astrologie, l'élément Feu est associé aux signes du Bélier, du Lion et du Sagittaire.

Élément Air (quatrième chakra)

C'est l'élément du mental, de l'intellectualité et de la vigueur.

L'Air, élément subtil et insaisissable, est le symbole de spiritualisation et de communication entre le Ciel et la Terre.

En astrologie, l'élément Air est associé aux signes des Gémeaux, de la Balance et du Verseau.

Élément Éther (cinquième chakra)

C'est l'élément de transition entre le corps physique, matériel et les corps énergétiques en contact avec l'énergie universelle.

Présent en chacun de nous, l'*Éther* est tributaire du bon fonctionnement de chacun des autres éléments : c'est l'énergie qui est responsable de toutes les émotions et les sentiments spécifiques à chacun des éléments.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	7
Qu'est-ce que les chakras?.....	9
La réharmonisation des chakras	11
Les huiles essentielles.....	13
La lithothérapie.....	17
À propos des couleurs.....	23
À propos des éléments	27
Méthode d'application.....	31
Le système énergétique.....	35
Les chakras et leurs correspondances.....	37
Premier chakra.....	45
Deuxième chakra.....	89
Troisième chakra.....	119
Quatrième chakra	143
Cinquième chakra.....	169
Sixième chakra	193
Septième chakra	217
En guise de conclusion.....	237