

## Méditation pour l'ancrage et pour l'alignement des chakras

Les chakras sont des centres d'énergie situés aux endroits suivants : le premier, le chakra racine, est situé au niveau du coccyx. Le deuxième, le chakra sacré, environ deux pouces sous le nombril. Le troisième, le chakra plexus solaire, environ deux pouces au-dessus du nombril. Le quatrième, le chakra cœur, est bien sûr au niveau du cœur. Le cinquième chakra au niveau de la gorge, le sixième, le chakra conscience (ou troisième œil entre les yeux, juste au-dessus du nez, soit plutôt entre les sourcils. Le septième chakra, le chakra coronal, juste au dessus de la tête

Les personnes qui feront les exercices de respiration décrits ci-dessous de façon régulière s'assureront du bon fonctionnement de leurs chakras. Ceci pourrait très bien avoir pour effet que leur santé s'améliore au fur et à mesure qu'ils persévéreront à faire ce travail.

Prenez trois grandes inspirations et expirations complètes en évacuant les soucis de la journée. Pour les respirations suivantes, expirez en imaginant que votre corps se purifie.

Visualisez des racines partant de vos pieds et de votre chakra racine et qui descendent jusqu'au centre de la Terre-mère. La Terre-mère vous envoie son énergie de couleur rouge, sous la forme d'un triangle, accueillez cette énergie en votre cœur.

1-Visualisez la fréquence de couleur rouge en inspirant et en l'envoyant, grâce à votre intention, au chakra racine situé au coccyx.

2- Visualisez la fréquence de couleur orangée en inspirant et en l'envoyant au chakra sacré situé un peu en dessous du nombril.

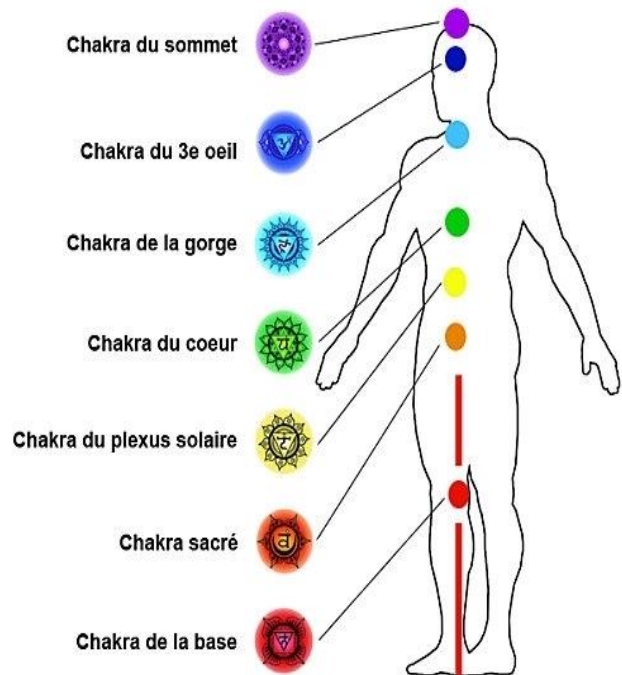
3- Visualisez la fréquence jaune en inspirant et en l'envoyant au chakra plexus solaire situé un peu plus haut que le nombril.

4- Visualisez la fréquence vert émeraude en inspirant et en l'envoyant au chakra cœur.

5- Visualisez la fréquence bleu ciel en inspirant et en l'envoyant au chakra gorge.

6- Visualisez la fréquence bleu indigo en inspirant et en l'envoyant au chakra conscience (troisième œil), un peu au-dessus du nez.

7- Visualisez la fréquence violette en inspirant et en l'envoyant au chakra coronal sur le dessus de la tête



Envoyez un rayon mauve au grand soleil central. Il vous renverra un rayon doré sous la forme d'un triangle qui passera par le huitième chakra : accueillez-le dans votre cœur. La Terre-mère vous a déjà envoyé son énergie de couleur rouge, également sous la forme d'un triangle, accueillez cette énergie en votre cœur. Les deux triangles forment alors un X en votre cœur.