

LUMIERE SUR...

Barbara Médium - www.barbaramedium-channeling.com

Lettre d'information

Août 2023

Le chakra sacré

Le chakra sacré est le deuxième centre énergétique du corps. C'est le centre énergétique de la force vitale ou prana "vyana", qui est l'énergie de la circulation. Il est associé à l'élément eau et à la couleur orange vibrante. Situé dans le bas du ventre, le chakra sacré communique avec l'estomac et le bas du dos.

Contrairement au chakra racine qui est primitif et qui représente notre instinct de survie, le chakra sacré représente notre joie d'être en vie.

Associé à la lune, le chakra sacré est relié au plaisir de la vie et à notre intimité.

Ces plaisirs sont nombreux : manger, boire, échanger, découvrir de nouvelles contrées, sans oublier les plaisirs charnels...

Le chakra sacré développe notre capacité à rencontrer d'autres personnes et influence également notre créativité.

Quelle est la signification du chakra sacré ?

Le nom sanskrit Svadhishtana signifie "lieu d'habitation du Soi", soutenant l'expansion personnelle et l'exploration de la sexualité, des désirs et de la créativité. On l'appelle notre propre espace car c'est dans ce chakra que les êtres humains sont installés dans leur esprit, leurs pensées et leur conscience.

Comment reconnaître un chakra sacré déséquilibré ?

Les chakras doivent être équilibrés. Pour être parfaitement bien dans votre corps, l'énergie cosmique doit circuler de manière fluide, d'un point à l'autre, sans discontinuer. Les chakras interagissent les uns avec les autres. Certains fonctionnent par paire, c'est le cas du chakra sacré et du chakra racine. On dit du chakra sacré qu'il est le chakra fondamental du moi intérieur. Il permet de trouver la ressource en vous, de diffuser la chaleur rassurante qui permet de s'épanouir.

Si ce chakra est en déséquilibre, certaines manifestations peuvent vous alerter :

- Vous êtes constamment dans le contrôle
- Vous avez peur du plaisir
- Abstinence sexuelle, manque de désir
- Douleur chronique au bas du dos
- Arthrite
- Problèmes génitaux ou sexuels
- Problèmes de hanche
- Anémie
- Problèmes articulaires
- Faible énergie
- Problèmes de rate et de reins
- Syndrome prémenstruel



Une suractivité du chakra sacré signifie qu'il y a trop de vyana distribué dans le corps. Puisque le deuxième chakra régit les émotions, l'énergie hyperactive crée des sentiments et des émotions excessifs, qui peuvent se manifester comme suit :

- Vous souffrez d'excès d'émotions, vous n'arrivez pas à les gérer
- Vous avez régulièrement des sautes d'humeur, vous êtes maussade
- Vous subissez la dépendance amoureuse
- Vous êtes attiré par les produits addictifs qui procurent une sensation de plaisir
- Vous êtes stressé
- Vous dramatisez tout
- Vous êtes obsessionnel
- Vous cédez facilement à la jalousie ou à la violence
- Vous avez des pulsions sexuelles et désirs sensoriels incontrôlables

Comment harmoniser son chakra sacré ?

Tout simplement, profitez de la vie !

Soyez en mouvement, rencontrez du monde, partagez des moments avec votre famille et vos amis, c'est votre plus grande richesse.

Adonnez-vous à une activité créative et ne jugez pas votre travail.

En lithothérapie, vous pouvez utiliser des cristaux orange, comme la cornaline, la calcite, la citrine et l'aventurine ou encore le cristal de roche pour amplifier la force vitale.

L'eau, élément du 2ème chakra

Pensez à utiliser l'eau pour bénéficier de ses vertus. A l'occasion de votre bain ou de votre douche, méditez, lavez les émotions négatives, laissez-les s'en aller avec l'eau ruisselante. Vous pouvez vous immerger intégralement à la plage, à la piscine et ainsi vous laisser totalement porté par cet élément fluide. Imiter le mouvement de l'eau, faites des gestes coulants, fluides, déplacez-vous ou dansez harmonieusement en vous représentant mentalement les mouvements de l'eau.

L'équilibre alimentaire et le deuxième chakra

L'alimentation joue également un rôle important dans l'harmonisation du deuxième chakra. Certains aliments sont considérés comme bénéfiques pour ce chakra, tels que les fruits et légumes oranges (comme les carottes et les oranges) et les aliments riches en eau (comme les melons et les concombres). Il est recommandé d'éviter les aliments lourds et transformés, qui peuvent perturber l'énergie du deuxième chakra.

Les huiles essentielles pour le deuxième chakra

Les huiles essentielles peuvent être utilisées comme un outil complémentaire pour l'harmonisation du deuxième chakra. Les huiles essentielles d'ylang-ylang, de bois de santal et de patchouli sont connues pour leurs propriétés équilibrantes pour ce chakra. Vous pouvez les diffuser dans votre espace de méditation, les ajouter à votre bain ou les mélanger avec une huile de support pour un massage énergétique.



CHAKRA SACRE (C2)

- **THEMES** : Sensualité, créativité, passion, énergie
- **Couleur** : Orange, Rouge—orangé
- **Élément** : Eau
- **Emplacement** : Sous le nombril
- **Influence émotionnelle** : Enthousiasme, bien-être, plaisir, sentiments
- **Influence Physique** : Organes reproducteurs, reins
- **Pierres oranges** : Agate peau de serpent / agate de feu, Agate crazy lace, Ambre, Aragonite, Calcite orange, Cornaline, Dolomite, Jaspe Bumblebee, Jaspe Unakite, Léopardite Opale de feu, Opale Miellée, Pierre de Soleil, Quartz Héματοïde, Sphalérite, Sel d'Himalaya, Topaze Impériale, Vanadinite...

©Pierresd'Emotions

Les vertus des pierres ne doivent pas se substituer à un traitement
<https://pierresdemotions.com/>

Les affirmations positives pour l'harmonisation du deuxième chakra

La répétition d'affirmations positives peut aider à reprogrammer les schémas de pensée négatifs associés au deuxième chakra. Voici quelques exemples d'affirmations que vous pouvez utiliser :

- *"Je suis une créatrice/créateur puissant(e) et inspiré(e)."*
- *"Je me connecte facilement à mes émotions et je les exprime de manière saine."*
- *"Je suis digne de plaisir et d'amour dans ma vie."*
- *"Mon deuxième chakra est équilibré et vibrant d'énergie créative."*

Les pratiques artistiques pour équilibrer le deuxième chakra

Les pratiques artistiques peuvent être un moyen puissant de débloquer et d'harmoniser le deuxième chakra. Voici quelques-unes des pratiques artistiques qui peuvent aider :

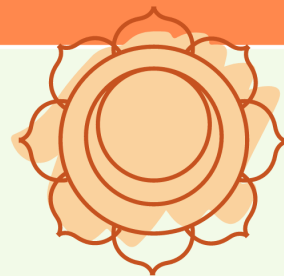
La danse

La danse est une forme d'expression physique qui permet de libérer les émotions et de stimuler le deuxième chakra. En dansant librement, en vous laissant guider par la musique et en vous connectant à votre corps, vous pouvez favoriser le flux d'énergie dans cette région et réveiller votre créativité innée.

La peinture et le dessin

La peinture et le dessin sont des moyens puissants d'explorer votre créativité et de vous connecter à vos émotions. En utilisant des couleurs vives et en vous laissant guider par votre intuition, vous pouvez libérer votre créativité et équilibrer le deuxième chakra. Essayez de peindre ou de dessiner ce que vous ressentez dans votre corps et dans votre cœur.

Affirmations Chakra Sacré



La créativité m'apporte une joie illimitée et nourrit mon âme.
Je mérite des expériences heureuses et positives dans ma vie.
Je peux révéler et partager mon bonheur avec le monde.
J'apprécie mon corps divin et me traite avec respect.
Je suis une personne créative.
J'inspire la positivité et expire la négativité.
Je suis un aimant pour les gens qui me traitent avec respect.
Je laisse mon instinct et mon radar interne me guider sur la bonne voie.
La joie et la gratitude sont des émotions que je choisis de vivre souvent.
Je suis ouverte, juste et digne de confiance.
Le sexe est sacré car il incarne l'amour, la guérison et l'harmonie.
J'incarne et rayonne l'amour, la passion et l'abondance.
Je suis naturelle, détendue et spontanée.
J'ai atteint l'autonomie émotionnelle.
J'ai un pouvoir illimité pour créer ce que je désire.
Je sens mon corps déborder de lumière orange guérissant mon chakra sacré.
Ma sexualité est pure et sacrée.
