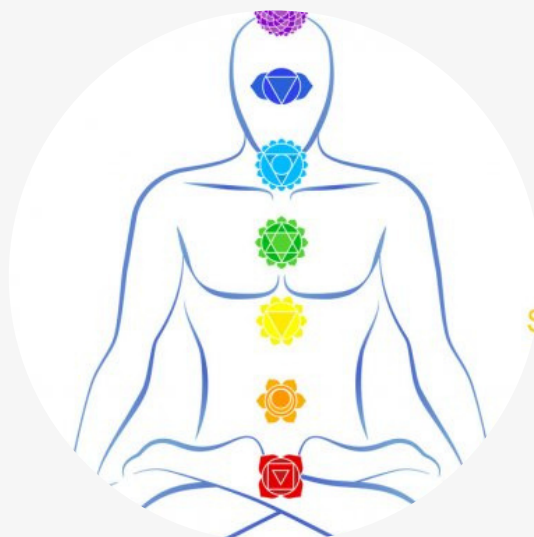


TEST & DIAGNOSTIC

Chakras et couleurs

PRÉSENTATION



Notre corps est composé d'éléments solides alimentés en énergie vitale qui lui permet de fonctionner (Qi ou Prana). Les Chakras représentent l'interface entre notre corps physique et l'énergie qui nous entoure. Une sorte de porte entre notre corps physique et notre corps énergétique. C'est par ce centre de réception de l'énergie extérieur que va être transmis l'énergie vital à notre corps.

Il existe 7 principaux Chakras reliés à 7 parties majeures du corps chacune associée à plusieurs muscles, organes ou articulations... Les émotions sont étroitement liées au Chakras, en ce sens où une émotion a un impact sur notre énergie et sur les parties de notre corps.

Ainsi la lecture et l'analyse des Chakras d'un individu permet de comprendre sa situation physique et émotionnelle.

L'ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE

On parle de l'équilibre énergétique de notre corps ou équilibre des Chakras lorsque l'énergie circule correctement dans notre corps et surtout à travers ces Chakras qui relient le bas de la colonne vertébrale au sommet de notre crâne.

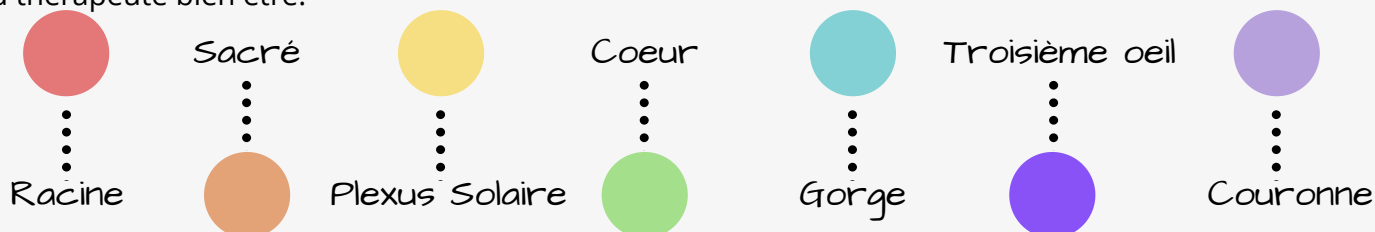
Parfois, certains Chakras ne fonctionnent plus correctement, pour des raisons émotionnelles (tristesse, dépression, peur, stress, ...) ou physiques (blessures, accident, coup, ...). On parle de "déséquilibre d'un ou des Chakras" et donc de "déséquilibre énergétique du corps".

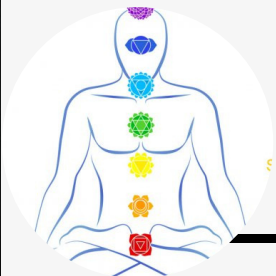
Lors d'un diagnostic, nous cherchons à comprendre quels sont les Chakras qui pourraient être déséquilibrés ou au contraire sur-développés. Afin de pouvoir intervenir au bon endroit avec les bons outils.

RÉÉQUILIBRER LES CHAKRAS

Il existe de nombreux outils et exercices pour équilibrer les Chakras: étirement, yoga, respiration, chant, mantra, méditation, musique, nourriture, couleur...

Le test que je vous propose permet de réaliser un premier niveau de diagnostic, pour avoir un aperçu des déséquilibres. Si vous souhaitez aller plus loin il conviendra de consulter un médecin en ayurvéda ou thérapeute bien être.





TEST & DIAGNOSTIC

Chakras et couleurs

CONSIGNE: Pour chaque groupe d'affirmations entourez celui qui vous correspond le plus. Choisissez celui dans lequel vous vous retrouvez le plus. Si vous hésitez entre les propositions, c'est que le chakra en question n'est peut être que légèrement déséquilibré et que quelques exercices suffiront à rétablir l'équilibre.

1/ LE CHAKRAS RACINE

Associations: Survie; corps physique; racines; connexion à la terre, à votre corps et à votre tribu.

Organes associés: Os et squelette, base de la colonne vertébrale, jambes, pieds, côlon, organes génitaux.

A/ J'ai la sensation d'être ancré(e); satisfait, bien dans ma peau; énergique; en bonne santé physiquement; avec une vie stable.

B/ J'ai la sensation de planer, de ne pas être ancré(e); d'être anxieux et insatisfait; malade ou faible physiquement; problèmes de pieds, de genoux ou d'os, notamment de sciatique; problèmes des voies digestives inférieures (constipation, hémorroïdes...).

C/ J'ai la sensation d'être figé(e) dans mes habitudes; d'être physiquement rigide; d'avoir une tendance à l'accumulation, d'être vulnérable émotionnellement face à l'imprévu.

2/ LE CHAKRAS SACRÉ

Associations: Plaisir physique; vivre pleinement les émotions; flux; sexualité; créativité; lune.

Organes associés: Bas du dos, zone pelvienne, intestins, organes génitaux, vessie, reins.

A/ Je suis apte à ressentir du plaisir, à profiter de la vie, à accepter le changement et à aller avec le flux; vie sexuelle satisfaisante.

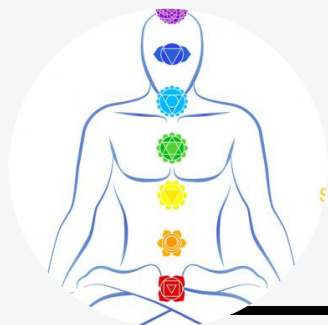
B/ J'ai la sensation d'engourdissement dans le corps; manque d'appétit; froideur et distance sur le plan émotionnel; sensation d'isolement; honte de mon apparence physique; refus de la sexualité; raideur physique.

C/ Je vie les montagnes russes émotionnelles; blocage de la créativité; problèmes physiques dans la région pelvienne; addictions; égoïsme.

TEST & DIAGNOSTIC

Chakras et couleurs

QCM



Pour chaque groupe d'affirmations entourez celui qui vous correspond le plus.

3/ LE CHAKRAS PLEXUS SOLAIRE

Associations: Pouvoir personnel; trouver un sens à sa vie; égo; se fixer des objectifs et des limites; dons parapsychiques, intuition.

Organes associés: Organes digestifs supérieurs dont l'estomac, le foie, le diaphragme, les glandes surrénales; système immunitaire.

A/ Je me sens énergique, sûr de moi, concentré; je sais m'affirmer, j'agis, je fais confiance à mon intuition.

B/ J'ai du mal à prendre des décisions; manque de cap/direction; passivité et soumission; peur de surpasser; problèmes physiques, y compris maux de ventre ou manque d'énergie; difficulté à digérer certains aliments.

C/ Je suis Workaholic (addicte au travail): obsessionnel(le) et perfectionniste; en colère, anxieux, réactif; j'ai des problèmes d'addictions.

4/ LE CHAKRAS COEUR

Associations: Amour inconditionnel, compassion, guérison; détachement sain.

Organes associés: Coeur, poumons, haut du dos, omoplates, bras et mains.

A/ J'ai une vision bienveillante du monde, vision positive des autres; gentillesse vis à vis de moi et des autres; j'ai la capacité à préserver des barrières émotionnelles; être présent.

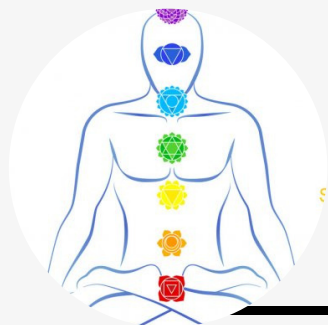
B/ J'ai du mal à donner ou recevoir de l'amour; j'ai une mauvaise estime de moi.

C/ J'éprouve une forte sensibilité émotionnelle; épuisement d'avoir donné trop d'amour et d'avoir été impliqué dans les drames émotionnels d'autres personnes.

TEST & DIAGNOSTIC

Chakras et couleurs

QCM



Pour chaque groupe d'affirmations entourez celui qui vous correspond le plus.

5/ LE CHAKRAS GORGE

Associations: Communiquer, dire sa vérité, écouter.

Organes associés: Nuque, gorge, épaules, bouche, sinus, oreilles.

A/ Je sais m'exprimer avec aisance et efficacité, sans crainte.

B/ J'ai la voix étouffée; répulsion des conflits; on me coupe facilement la parole; problèmes physiques comme le mal de gorge, affections de la bouche, sinus bouchés, raideur de la nuque et des épaules, sensation d'avoir une boule dans la gorge.

C/ Ma voix est trop forte; je n'arrête pas de parler ou couper la parole à mon interlocuteur; j'ai tendance à taquiner les autres; on tente souvent de m'ignorer.

6/ LE CHAKRAS TROISIÈME OEIL

Associations: Sixième sens, intuition, sagesse; conscience spirituelle, clairvoyance; perspective, équilibre.

Organes associés: Yeux, cerveau, sinus, glande pinéale ou épiphyse (Glande située dans le cerveau qui sécrète la mélatonine).

A/ Lucidité, vision claire, imagination, perspicacité; équilibre entre logique et intuition.

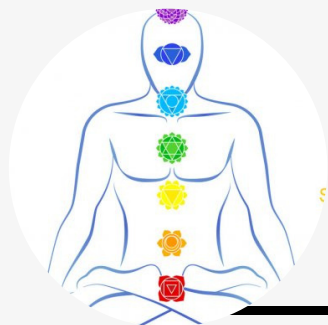
B/ Cerveau excessivement pratique; difficulté à être créatif; étroitesse d'esprit et rejet de l'opinion des autres; détachement de la spiritualité.

C/ J'ai le sentiment d'être souvent débordé ou perdu, difficultés à me concentrer et à planifier; déconnexion de la réalité; superstition; sentiments de paranoïa et délires.

TEST & DIAGNOSTIC

Chakras et couleurs

QCM



Pour chaque groupe d'affirmations entourez celui qui vous correspond le plus.

7/ LE CHAKRAS COURONNE

Associations: Connexion au divin et à la divinité qui est en nous

Organes associés: Partie supérieure du cerveau, glande pituitaire.

A/ Je suis proche de la spiritualité; j'ai une sensation de connexion mais aussi de détachement; sensation d'euphorie, d'émerveillement, de calme, d'espace et de lumière; la vie a du sens.

B/ Je suis hostile face à la spiritualité ou j'ai l'impression d'en être coupé; sensation d'absence de sens; solitude et dépression.

C/ Je me sens déconnecté(e) de la réalité; je peux tomber dans le délire ou le fanatisme religieux.



TEST & DIAGNOSTIC

Chakras et couleurs

ANALYSES DES RÉPONSES

1/ LE CHAKRA RACINE

Réponse A: chakra équilibré

Réponse B: chakra affaibli et déséquilibré

Réponse C: chakra sur-développé

2/ LE CHAKRAS SACRÉ

Réponse A: chakra équilibré

Réponse B: chakra affaibli et déséquilibré

Réponse C: chakra sur-développé

3/ LE CHAKRAS PLEXUS SOLAIRE

Réponse A: chakra équilibré

Réponse B: chakra affaibli et déséquilibré

Réponse C: chakra sur-développé

4/ LE CHAKRAS COEUR

Réponse A: chakra équilibré

Réponse B: chakra affaibli et déséquilibré

Réponse C: chakra sur-développé

5/ LE CHAKRAS GORGE

Réponse A: chakra équilibré

Réponse B: chakra affaibli et déséquilibré

Réponse C: chakra sur-développé

6/ LE CHAKRAS TROISIÈME OEIL

Réponse A: chakra équilibré

Réponse B: chakra affaibli et déséquilibré

Réponse C: chakra sur-développé

7/ LE CHAKRAS COURONNE

Réponse A: chakra équilibré

Réponse B: chakra affaibli et déséquilibré

Réponse C: chakra sur-développé



TEST & DIAGNOSTIC

Chakras et couleurs

RECOMMANDATIONS

QUELQUES CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

Ce test vous a aidé à identifier les chakras équilibrés, affaiblis ou sur-développés.

Il existe de nombreux exercices pour rééquilibrer un chakra: développement personnel, méditation, respiration, yoga ciblé, nourriture, ...

LES CHAKRAS AFFAIBLIS OU DÉSÉQUILIBRÉS (RÉPONSES B)

Dans un premier temps je vous propose de travailler sur vos chakras affaiblis par la couleur. Chaque chakra est représenté par une couleur de l'arc en ciel. Il suffira d'introduire d'avantage la couleur du chakra déséquilibré dans votre vie.

Par exemple: Si votre chakra racine (rouge) est déséquilibré, l'exercice consistera à porter du rouge (un accessoire, un vêtement, ...), trouver un ou des objets de décoration rouge, ... Tout ceci sans tomber dans l'obsession et l'excès, seulement en apportant quelques notes de cette couleur dans votre quotidien ou bien en essayant de repérer les éléments rouges que vous pourriez rencontrer au cours de votre journée.

LES CHAKRAS SUR DÉVELOPPÉS (RÉPONSES C)

Pour aller plus loin ou rééquilibrer des chakras sur développés, je vous invite à me contacter directement ou consulter un thérapeute en énergie ou ayurvédique.

Je suis thérapeute bien être et je pourrais vous accompagner dans votre démarche.

Contact: Méryl 0696793456.

1/ LE CHAKRA RACINE - ROUGE

2/ LE CHAKRAS SACRÉ - ORANGE

3/ LE CHAKRAS PLEXUS SOLAIRE - JAUNE

4/ LE CHAKRAS COEUR - VERT

5/ LE CHAKRAS GORGE - BLEU CIEL

6/ LE CHAKRAS TROISIÈME OEIL - BLEU FONCÉ / VIOLET

7/ LE CHAKRAS COURONNE - VIOLET CLAIR