



# Chakra, aura ...

## notre globalité vibratoire

Par Françoise Krebs

Une base commune décrit les chakras comme des centres d'énergies vibrant dans le corps physique. L'aura quant à elle, est l'émanation d'une personne. Ainsi les chakras tout comme l'aura participent à la vibration globale de notre corps physique et de ses champs subtils.

Il est possible de traiter spécifiquement les chakras ou l'aura. Cependant, les énergies de notre corps physiques sont multiples, dont par exemple : les divers flux du corps, sa structure osseuse, organique, musculaire ; l'énergie des émotions, du mental, des sens et ainsi de suite. Toutes ces fréquences forment comme une danse de mouvements multiples, constants et variés ; elles sont un tout et **s'influencent mutuellement en permanence.**

*Partons à la découverte de tout ce qui participe à la vie de nos chakras et notre aura.*

Un chakra est une roue d'énergie ; en réalité, **chaque cellule** de notre corps physique est un mini chakra, une manifestation d'énergie. En démarrant à ce niveau-là nous avons la capacité de prendre soin de notre énergie globale depuis notre intérieur ; cela aura **une influence directe sur nos chakras, notre aura.** Notre aura vibre depuis chacune de nos cellules et c'est dans notre énergie – autour de nous – qu'elle est visible en reflétant qui nous sommes dans notre intimité. Elle va témoigner de nos mondes intérieurs : l'émotionnel, le mental, les pensées, le tempérament, les vécus, les tensions, les joies.



### Le rythme intérieur

Notre **respiration** est notre base ; elle crée à chaque instant un équilibre, un déséquilibre. Le tempo d'inspiration et d'expiration génère des **impulsions dans notre corps**, dans toutes nos cellules, dans notre biochimie intérieure. Notre corps sait se nourrir de ce rythme respiratoire, sait équilibrer, diriger l'énergie où elle est nécessaire dans cet instant. Notre corps a sa propre conscience ; il est un modèle d'harmonie, de respect de tous les flux quelle que soit la situation. Cette homéostasie naturelle est une merveilleuse magie.

### La force de vie

Notre énergie globale est alimentée par **notre force de**

# Chaque cellule de notre corps physique est un mini chakra, une manifestation d'énergie.

**vie.** Nous sommes cette force de vie énergétique pulsant au cœur de chacune de nos cellules. Il ne s'agit pas

de la force dans le sens physique du faire, mais bel et bien **la force de vie du sacré** au sein du noyau de chaque cellule. Bien qu'elles aient leurs particularités, toutes sont nourries par notre impulsion de vie, **le chant de notre âme.** En validant que notre âme donne vie à qui nous

sommes, nous reconnaissons notre capacité d'être créateur depuis chacune de nos cellules. C'est une façon de prendre conscience de notre appartenance au TOUT, mais en commençant par notre propre TOUT depuis notre centre.

## Faire partie du tout

Nous faisons partie de ce tout illimité, mais en débutant par notre microcosme intérieur; cette force de vie qui anime chacune de nos respirations afin d'affirmer notre propre présence en nous. Le microcosme de chaque

cellule induit une réaction dans le macrocosme. Une cellule du foie induit une réaction avec chaque autre cellule du foie; le foie en est le macrocosme. En élargissant le regard, le foie devient un microcosme du système digestif étant lui, le macrocosme; de même les autres organes (l'estomac, le pancréas...) sont des microcosmes du système digestif. Puis le système digestif représente le microcosme du corps physique.

En prenant soin de notre propre équilibre intérieur, nous participons à l'équilibre du Tout, mais en rayonnant et non plus par une sorte de suradaptation. Et surtout, nous nourrissons notre aura qui va se muscler par les forces alimentées depuis notre intériorité.

## Ecouter en soi

La vie étant mouvements, il y a constamment des interactions, des changements, des imprévus, des entrevues durant lesquelles nous allons capter des informations traitées plus ou moins consciemment. Ceci va déclencher des mouvements d'énergie qu'il s'agisse d'émotions perturbées, de pensées, de croyances renforcées, de certitudes: l'aura, les chakras seront affectés. De ce fait, il est important de s'auto-accompagner afin que

notre énergie globale soit rééquilibrée, nettoyée.

Il est tentant de se laisser emporter par les multiples demandes extérieures, par les injonctions de la société, des voisins, amis: «vous n'avez pas vu ceci, cela?», «pas été à tel endroit?», et ainsi de suite. L'idée est de faire le tri entre envies de suivre ou souhaits sincères, en se questionnant: est-ce par habitude que je fais cela? Est-ce mon désir, mon choix? Parfois, l'excuse est de ne pas vouloir priver l'autre, la peur de ne pas être aimé, la peur du changement. À nous d'observer, de déterminer ce qui est réellement important pour nous.

## Nos fragilités; comment prendre soin de ce tout?

Je conseille de reconnaître ses collègues, ses peurs et de comprendre ce que nous avons déclenché pour que celles-ci apparaissent. Se dire «c'est à cause de l'autre» c'est se considérer victime et nous resterons avec des crispations qui au fur et à mesure se

*«L'idée est de faire le tri entre envies de suivre ou souhaits sincères, en se questionnant.»*



crystalliseront. De même réfléchir à pourquoi l'autre a agi de telle ou telle façon conduit à l'excuser sans s'autoriser ce que l'on ressent. Il existe différents moyens pour évacuer les charges de ses émotions perturbées au lieu de les occulter, les enfouir.\*

En effectuant un travail personnel, nous avons tendance à croire qu'une **maladie**, une souffrance reflète une erreur de notre part, qu'il est urgent d'en guérir, de passer à autre chose. Les livres décrivant les maladies sont très utiles lorsque leur message est pris telle une piste de réflexion intérieure pour se rééquilibrer, dans la douceur et le respect de ce qui se déroule en soi. Ainsi, un refroidissement, un mal de dos, une allergie (ou autre) devient une étape de transformation, parfois un rappel de ralentir, de se recentrer dans ses priorités, d'écouter ce qui est essentiel pour soi dans la période actuelle.

Cet auto-accompagnement peut se faire de façon ludique en imaginant les cellules tels des soleils rayonnant jusque dans l'aura, chaque cellule faisant partie d'un microcosme puis d'un macrocosme faisant partie lui-même d'un plus grand macrocosme, le corps physique. Cette vision en cascade peut permettre d'y penser durant la journée, selon les occupations, afin de revenir dans le présent par la conscience de la respiration en ancrant de plus en plus cette réalité de la présence à soi. La pensée va permettre d'engendrer l'image ou la perception intérieure, sans pour autant être obligé de s'arrêter; simplement mettre l'intention ce qui amènera à nourrir son rythme intime de respiration. Cela peut se faire uniquement dans un organe ou un système ou le flux sanguin ou la structure osseuse ou les facias; une façon de reconnaître le vivant en soi.

### **Dynamiser les chakras, l'aura**

Lorsque les divers flux sont équilibrés au quotidien, les chakras et l'aura le sont également. Néanmoins, des exercices de conscientisation peuvent participer à les stimuler :

**Les chakras:** imaginez un soleil en dessous de votre nombril, à l'intérieur du centre de votre corps; en respirant vous imaginez que le soleil s'agrandit avant & arrière en même temps, tout en douceur progressivement en rayonnant dans votre corps et en diffusant dans l'énergie (votre intention reste dans ce soleil intérieur). L'intention est de laisser le chakra se réajuster à son rythme, vous pouvez varier les couleurs ou les laisser venir naturellement.

Commencez cet exercice avec le chakra du Hara, puis à la suite ou un autre jour, un autre moment, avec le Racine, puis le Solaire. Pour ce dernier, il est parfois préférable d'imaginer qu'il rayonne d'abord à l'arrière car il a souvent des tensions et des résistances vers l'avant. Puis les chakras du Cœur et de la Gorge. Le 3ème œil et le coronal sont fréquemment déjà très stimulés; ils ont rarement besoin de l'être plus. En demeurant dans un enracinement plus dense, plus terrestre, la communication avec le subtil est plus aisée, plus naturelle, car elle vient de l'intérieur.

Quant à l'**aura**, vous pouvez depuis l'image du soleil de la cellule vibrant votre âme, visualiser que - dans le même temps - chaque cellule rayonne jusque dans l'aura au rythme de votre respiration tout en demeurant avec la respiration dans la densité de votre corps physique.

En veillant à votre globalité quotidiennement, **vous devenez l'artisan actif de votre propre énergie de vie.**

---

*\*L'article «Être positif dans sa globalité» paru dans Recto-Verseau de mars 2021 donne des pistes; il figure dans la page Média de mon site.*

## *En savoir plus...*

### **Françoise Krebs**

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance  
A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

**[www.mon-papillon.ch](http://www.mon-papillon.ch)**

Sur mon site – sous Média: retrouver d'autres articles publiés dans Recto-Verseau