# Les 7 chakras

| Chakra | Sens | Elément | Glandes |
|---|---|---|---|
| Muladhara | Odorat | Terre | Ovaires |
| Svadisthana | Goût | Eau | Surrénales |
| Manipura | Vue | Feu | Pancréas |
| Anahata | Toucher | Air | Thymus |
| Vishuddha | Ouï | Ether | Thyroïde |
| Ajna | Extrasensoriel | Esprit | Hypophyse |
| Sahasrara | Tous | Esprit | Epiphyse |

Les chakras "disques de lumières" sont des centres d'énergies. Il y a 7 points principaux dans notre corps qui concentrent tous les signaux électriques de notre forme mentale et physique. Ce sont des carrefours d'informations vitales. Un mal-être, une émotion forte, des problèmes anciens non résolus ou le stress les dérèglent : les chakras se ferment, empêchant ainsi l'énergie de circuler. Il est donc important d'entretenir ses chakras.

# Equilibrer ses chakras

La meilleure façon d'harmoniser ses chakras est de pratiquer un yoga complet et varié. Exécuter des postures (asanas), des exercices de respiration (prana), de la méditation et des chants (Mantra).
L'énergie vitale des chakras doit pouvoir passer librement, pour transmettre toutes les émotions et les informations nécessaires à une vie en bonne santé.
Belle pratique !

Namasté