

Ariane Calvo

La sagesse des chakras au féminin

la méthode inédite
de la femme
arc-en-ciel



LES 7 VOIES
de la réalisation
de soi

LE DUC 
poche

Les chakras, fondements des médecines orientales, sont des centres énergétiques nécessaires à votre équilibre et à votre bien-être. Mais comment les appréhender alors qu'ils sont invisibles ? Comment savoir quand ils sont bloqués ? Quelle est la spécificité des chakras féminins ?

Ariane Calvo, psychologue, vous propose la méthode inédite de la femme arc-en-ciel pour équilibrer vos chakras.

Découvrez la sagesse des chakras pour vous réaliser !

Dans cet ouvrage unique, riche en témoignages et en exercices, vous trouverez :

- **Le fonctionnement des 7 chakras** principaux.
- **Les déséquilibres** qui peuvent les affecter et leurs manifestations.
- **Les pratiques d'autoguérison** pour rééquilibrer les chakras : exercices de respiration, de visualisation, mantras, ancrages...
- **Les changements de vie** auxquels vous pouvez procéder pour être en accord avec votre nouvel équilibre.
- **La philosophie et la beauté intérieure** de la femme arc-en-ciel.

Ariane Calvo est psychologue spécialisée en élan vital, résilience et transitions de vie. Elle propose un accompagnement individuel, de couple et des thérapies de groupe. Elle est l'auteur de *La psychologie pour les nuls* aux éditions First.

ISBN 979-10-285-3034-1



9 791028 530341

editionsleduc.com

LEDUC 
poche



8,95 euros
Prix TTC France

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Frédéric Baton
Correction : Pascale Braud - Hélène Meurice
Maquette : Evelyne Nobre
Illustrations : Fotolia
et Aleksandra Odzioba (p. 22 et 33)
Design de couverture : Antartik
Photographie de l'auteure : Faustine Levin

© 2024 Éditions Leduc
76 boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3034-1

Ariane Calvo

SAGESSE
DES
chakras
AU FÉMININ

Les 7 voies de la
réalisation de soi



LEDUC 
poche

*Plus la tristesse évide l'intérieur de votre être,
plus vous pouvez contenir de la joie.
La coupe qui recueille votre vin,
n'est-elle pas celle qui fut cuite dans le four du potier ?
Et le luth qui apaise votre esprit
n'est-il pas du même bois qui fut travaillé au couteau ?*

Khalil Gibran, Le Prophète

Sommaire

Introduction	7
--------------	---

Partie 1

Le fonctionnement des chakras et leur apport au quotidien

1. Les chakras, c'est quoi ?	17
2. Pourquoi des dysfonctionnements ?	39

Partie 2

Comment rééquilibrer les sept chakras principaux

Ma boîte à outils de renforcement des chakras	51
1. Le chakra racine {Je suis}	83
2. Le chakra sacré {Je sens}	99
3. Le chakra solaire {Je veux}	113
4. Le chakra du cœur {J'aime}	127
5. Le chakra de la gorge {Je communique}	139
6. Le chakra du front {Je vois}	153
7. Le chakra couronne {Je sais}	169

PARTIE 3

Devenir femme arc-en-ciel

Conclusion	217
Remerciements	221
Bibliographie	225

INTRODUCTION

L'étude des chakras est au cœur des médecines traditionnelles orientales. Invisibles et mystérieux, les chakras ont pourtant une importance fondamentale dans notre équilibre physique mais aussi psychique et émotionnel. Mon métier étant précisément l'accompagnement psycho-émotionnel de nombreuses femmes qui souhaitent que leur vie s'apaise et s'épanouisse, il m'est apparu fondamental de rédiger ce livre en rassemblant mes connaissances en psychologie humaniste et celles des chakras. J'ai donc souhaité vous transmettre le lien que je fais entre ces deux savoirs afin de démultiplier vos opportunités de réalisation personnelle. J'ai pensé cet ouvrage à la fois comme un manuel pratique expliquant les possibilités des sept chakras principaux, leur fonctionnement, leur aide au quotidien, et aussi comme un accompagnement à l'épanouissement. Cet ouvrage vous permettra de comprendre en quoi les chakras constituent une alerte fiable pour mieux répondre à vos besoins, une ressource essentielle et gratuite, pleine de possibilités de bien-être, sans cesse à votre portée et pourtant puissante. Tous ces éléments en font une aide inestimable dans le travail sur soi et rendent possible, grâce à une dynamique vertueuse entre ces deux sagesse, une vie féminine épanouie.

En tant que psychologue et psychothérapeute, je constate chaque jour à quel point la pratique d'une spiritualité et l'ouverture vers des connaissances interculturelles et anciennes sont une source opérationnelle de liberté et de savoir inestimables. Dès ma naissance au sein d'une famille dans laquelle coexistaient pacifiquement deux religions, j'ai été sensibilisée à la pratique spirituelle avec une ouverture de cœur et ce regard sur la vie si particulier qu'apportent la prière sincère et la foi envers une force absolument bienveillante et juste, dont la sagesse nous dépasse. J'ai épousé un homme qui pratique une religion encore différente. Et, depuis un premier voyage en Inde peu après l'obtention de mon diplôme de psychologue, ma recherche dans ce domaine ne s'est jamais arrêtée. Je dis souvent que je n'aurai jamais assez de toute une vie pour comprendre ce que l'Inde m'a apporté. Et je n'aurai jamais assez de plusieurs vies pour décrire tout ce que la psychothérapie m'a apporté tant ses enseignements auront été riches sur de multiples plans. Nous sommes collectivement en train de redécouvrir l'importance de notre corps, ses mémoires douloureuses, sa capacité d'autoguérison tout autant que notre part spirituelle, grâce à des pratiques individuelles de plus en plus respectueuses et bienveillantes, cherchant à nous améliorer et à pacifier le monde. Si le yoga, la pratique de la pleine conscience, les exercices de développement personnel et de relaxation sont devenus si populaires, se répandant comme une traînée de poudre lumineuse à travers la planète, c'est parce que notre corps et notre esprit ainsi que notre âme ou notre conscience entretiennent des relations étroites et

indissociables les uns avec les autres que nous avons trop longtemps ignorées. En psychothérapie, aucun nouvel outil ne se dispense d'une prise de conscience du rôle du corps, des émotions et de la spiritualité dans la globalité de notre fonctionnement et de notre histoire. Même les professionnels du psychisme parlent souvent aujourd'hui du système corps-esprit pour qualifier le système humain inconscient de résolution des problèmes et d'adaptation aux évolutions.

Je me dois de présenter le personnage principal de cet ouvrage : la femme arc-en-ciel. C'est un élément clé et pourtant méconnu de la culture amérindienne. Sa description, dans les traditions orales d'Amérique du Nord, a des origines très anciennes. Il s'agit d'un archétype de la puissance du féminin. Elle peut apparaître en vision ou en rêve aux jeunes femmes qui s'initient aux rituels de guérison, souvent sous la forme d'une chamane puissante qui guide la communauté des femmes et sait allier l'intelligence à l'intuition pour comprendre les secrets du vivant. La femme arc-en-ciel recherche l'harmonie de ses vibrations et apporte un équilibre particulier dans la justesse de son identité et l'intuition de ce dont son univers a besoin. Elle est à la fois en paix avec elle-même et un véhicule de paix dans son environnement.

Avant même de connaître cette légende, ce concept m'a été inspiré lors d'une séance de psychothérapie durant laquelle la thérapeute qui m'accompagnait avait choisi d'utiliser un outil énergétique, sentant qu'un déséquilibre bloquait mon avancée. J'ai alors pu sentir et « voir » mes

chakras reprendre des forces et laisser circuler l'énergie. L'expression « femme arc-en-ciel » m'est soudain venue à l'esprit. Très vite, j'ai souhaité en faire un livre, celui que vous tenez entre les mains, qui permettrait d'associer les connaissances que j'ai acquises des sagesse du continent indien et le travail que j'effectue en psychothérapie avec mes patientes. Grâce aux manifestations de dysfonctionnement d'un chakra, vous saurez ce que vous devez mettre en œuvre physiquement et psychiquement pour pouvoir trouver un équilibre ; et en harmonisant le chakra fragilisé par des outils externes (pierres, exercices, etc.) autant qu'internes (le développement personnel), vous renforcerez la qualité et la pérennité de vos avancées ainsi que votre santé physique. Il est donc important et essentiel d'aimer et d'entretenir vos chakras, ces centres énergétiques situés à divers endroits du corps où l'énergie entre et circule, afin de permettre à votre potentiel global de s'exprimer et de pouvoir vous ressourcer dans votre puissance féminine.

Le fonctionnement des chakras est différencié émotionnellement, physiologiquement et intrinsèquement selon le sexe. Nous nous intéresserons spécifiquement dans cet ouvrage à l'utilisation des chakras pour un quotidien épanoui au féminin. En tant que femme, je me sens naturellement plus légitime à écrire sur ce sujet, mais, bien évidemment, un ouvrage similaire aurait tout intérêt à être rédigé pour la vie épanouie des hommes !

Ma culture occidentale, empreinte de rationalité et de matérialisme, ne me portait pourtant pas spontanément

vers ce type de pratiques. Lorsque j'ai reçu, presque « par hasard », une initiation en Inde de maîtres yogis et de médecins ayurvédiques, j'ai attendu quelques mois avant de dévorer plusieurs livres sur le sujet. J'ai choisi d'observer le fonctionnement des chakras d'abord dans mon quotidien, mais aussi dans celui de mes patients, de mes amis, de ma famille, sans rien en dire à personne. Cet enseignement par l'expérience et l'observation a été extrêmement enrichissant.

Un jour, une amie journaliste et spécialiste du bouddhisme m'écoutant parler de mon projet d'écriture me dit que j'avais saisi de quelle façon l'Occident avait besoin de s'appropriier les chakras et qu'il était temps de les « désacraliser ». Désacraliser, ce n'est pas tout à fait mon objectif dans la mesure où je ne souhaite pas retirer le « sacré » qu'il y a en nous à travers les chakras. En revanche, il est vrai que la démarche que je vous propose comporte le fait de se relier à notre part spirituelle de façon plus simple. En effet, le New Age s'est emparé de nombreuses pratiques orientales et du vocabulaire afférent pour créer des rituels ésotériques, abscons, compréhensibles souvent par les seuls initiés, ceux qui avaient voyagé, ceux qui avaient fait des expériences, ceux qui avaient lu les textes de sagesse cachés, qui se considéraient comme « sachants ». Le propos de cet ouvrage est l'exact opposé de ce mouvement. Mon ambition est de vous donner des clés pour appréhender ces notions de façon simple afin que vous puissiez les intégrer et les pratiquer de la façon qui vous correspondra le mieux. C'est justement parce que toutes ces

notions étaient très éloignées de moi au départ, de ma culture et aussi de ma façon de comprendre le monde en général que je me sens légitime à vous accompagner dans cette démarche. J'ai l'intuition que si chaque femme apprenait simplement à utiliser cette ressource de façon fluide, presque sans y penser, mais dans un ressenti spontané, bien des aspects de sa vie seraient facilités.

Ce livre s'inscrit dans la tradition du partage féminin, de cœur de femme à cœur de femme. J'ai observé de nombreuses fois lors de divers voyages (au Maroc en particulier) que tous les savoir-faire ancestraux liés aux plantes, aux soins naturels, aux aliments et à certains artisanats, par exemple, sont transmis par des femmes à des femmes. Je trouve essentielle cette transmission généreuse et pérenne des savoir-faire et des savoir-être. Elle est un cadeau offert dans la joie et la générosité du féminin, de la sororité, de la douceur et du mystère partagé.

Nous avons tout intérêt à ne pas laisser cette dimension de notre être aux thérapies alternatives ou aux écrits New Age. Les chakras ne sont pas l'apanage de gens bizarres, allumés, drogués ou sectaires. Ils représentent un fonctionnement extrêmement rigoureux et cohérent de l'être humain dans son ensemble, dans sa recherche d'équilibre et de bonheur, ce qui est une des préoccupations majeures de notre époque. Fondement de la médecine ayurvédique, les chakras sont également au cœur de la médecine chinoise et font partie intégrante de l'acupuncture.

Dans cet ouvrage, vous trouverez des explications simples du fonctionnement des chakras et des repères pour comprendre si l'un d'entre eux est entravé. Les recommandations et les exercices que je vous propose sont très divers : vous pouvez choisir ceux qui vous parlent le plus, qui sont le plus adaptés à votre vécu et laisser les autres pour une autre situation, ou simplement de côté. Ils ne prennent pour la plupart que peu de temps à réaliser, car je suis consciente que notre vie quotidienne est déjà bien remplie. Ainsi, plus leur mise en application est aisée, plus les mises en œuvre ont de chances de se produire réellement. En revanche, elles nécessitent parfois d'être pratiquées plusieurs jours d'affilée ou plusieurs fois. Persévérez...

Concentrez-vous sur ces pratiques d'autoguérison jusqu'à ce qu'elles prennent une place naturelle dans votre vie, sans avoir à vous faire violence ni à vous discipliner outre mesure pour les réaliser. Il est indispensable en revanche de prendre la décision de vous faire passer en priorité et de prendre soin de vous à chaque respiration, dès que vous le pouvez.

PARTIE 1

LE FONCTIONNEMENT DES CHAKRAS ET LEUR APPORT AU QUOTIDIEN



Les chakras, c'est quoi ?

On ne les voit pas, on ne peut pas les toucher et on ne sait pas très bien comment ils fonctionnent. Il nous est donc difficile de comprendre le rôle des chakras en raison des habitudes mentales de notre pensée cartésienne et matérialiste qui repose sur ce qui est visible dans la matière. « *Les chakras sont une grille de lecture des maux du corps*, explique Jacques Lesperres, praticien en médecine traditionnelle chinoise. *Ils nous permettent de remonter d'un malaise physique à l'émotion qui le génère, souvent profondément enfouie.* »

L'intérêt actuel pour les chakras, y compris (contre toute attente) en psychologie clinique, qui est la discipline à laquelle je suis formée, pose la question de la transmission et de l'adaptation culturelle de ce savoir particulier. En Orient, la connaissance des chakras fait partie des

enseignements tantriques du bouddhisme tibétain et du yoga *kundalini* dans l'hindouisme. En Occident, nous ne pouvons pas compter sur la solidité d'une transmission maître-élève linéaire ni sur la stabilité et la bienveillance de la transmission des savoirs par ceux qui les détenaient jusqu'ici. En effet, le New Age, en en faisant une pratique ésotérique placée sous le sceau du secret et de la transmission uniquement entre initiés, nous a privés pendant de nombreuses années de la possibilité d'étudier de manière scientifique leurs apports possibles pour notre santé mentale et physique. Et cela a freiné aussi la vulgarisation de ces connaissances, ainsi qu'une appropriation sereine de ces notions qui en aurait permis plus tôt leur démocratisation. En contrepartie, comme l'indique Naomi Ozaniec, auteure et enseignante en énergétique, « *nous bénéficions d'une liberté d'approche et d'une grande latitude pour explorer et découvrir par nous-mêmes puisque aucune règle ne nous est imposée* ». Avec le développement planétaire de la pratique du yoga et la compréhension du pouvoir des mantras, nous pourrions dire qu'ils sont « exercés » partout dans le monde, servant de soutien essentiel à la pratique de la pleine conscience et du recentrage.

Un élément de tradition spirituelle hindoue

Il est fait mention des chakras dans les Upanishads, des textes sacrés philosophiques écrits entre 800 et 500 ans avant notre ère et formant les fondements de la religion hindoue. Pour les hindous, les chakras sont nos centres énergétiques. Le mot *chakra* veut dire « roue » en sanskrit. Ils sont également à la base de la médecine ayurvédique, vieille de trois mille ans. Longtemps, cet élément de tradition spirituelle s'est transmis oralement : la connaissance des chakras était préservée par le biais unique du maître à l'élève. Au fil du temps, certains aspects de ces enseignements furent posés par écrit en raison des nombreux voyages auxquels étaient contraints les hommes, les distances imposant des réalités temporelles très longues.

L'étude des chakras la plus détaillée et la plus complète se trouve dans le *Sat-Cakra-Nirupana*. Cette étude descriptive des centres corporels constitue le sixième chapitre d'un ouvrage capital écrit au XVI^e siècle par Purananda Sami et intitulé *Shri-Tattva-Cintamani*. Il comprend des descriptions détaillées des chakras, accompagnées d'illustrations, spécifie les capacités de chacun d'entre eux lorsqu'il est en éveil et décrit les pratiques que l'adepte doit maîtriser pour les renforcer.

Les textes anciens parlent de quatre-vingt-huit mille chakras répartis sur tout le corps. Cela nous indique à quel point il n'y a pratiquement aucun point du corps humain qui ne soit pas une zone sensible permettant de capter, de transformer, et de transmettre l'énergie ! Mais ils en dénombrent sept majeurs situés le long d'une ligne qui suit le trajet de la colonne vertébrale, ce sont eux qui nous intéresseront dans cet ouvrage. Dans les textes

anciens, ils sont décrits comme des fleurs de lotus (lire l'encadré p. 23) disposées le long d'une ligne verticale allant du chakra racine, le premier, au chakra couronne, le septième.

Le système des chakras est à la fois un outil de guérison puissant et un levier pertinent de connaissance de soi, permettant une intimité bienveillante, complète et acceptante.

Sept chakras telles des fleurs de lotus

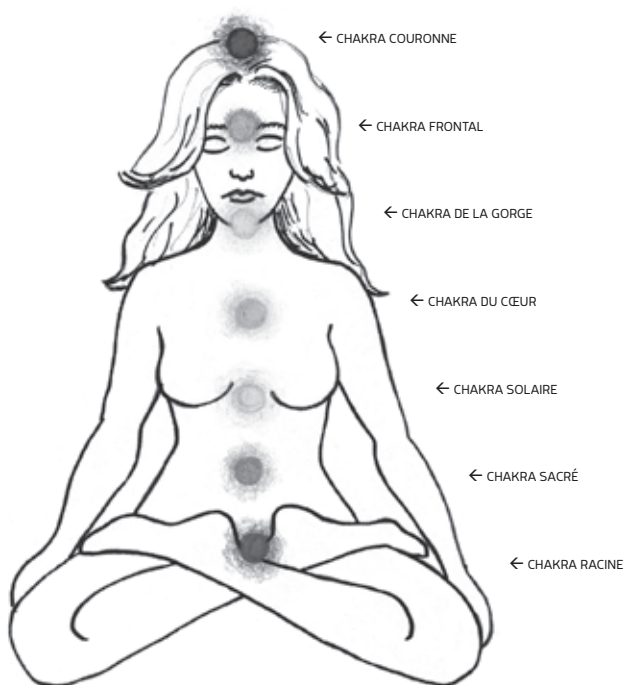
Faisant partie d'un ensemble de douze chakras majeurs, les sept chakras principaux sont ceux qui nous sont le plus familiers en Occident. Ils se situent le long de la colonne vertébrale – du coccyx au sommet du crâne – et correspondent aux sept glandes principales du système endocrinien en médecine chinoise. Le rôle des chakras est d'émettre et de recevoir les énergies vibratoires aux pulsations rythmées de façon équilibrée. Cela implique que l'énergie qu'ils produisent tourne dans le bon sens, de façon ni trop lente ou entravée, ni trop rapide ou tournant à vide. Ce fonctionnement optimal leur permet de diffuser l'énergie vitale dans le corps et le système physiologique, et d'agir sur les organes. Bien que leur symbole soit la fleur de lotus, ils ont souvent la forme d'un cône dans de nombreuses représentations pédagogiques, car c'est le volume qu'ils ont dans le corps subtil. Ces cônes sont eux-mêmes constitués de spirales

1. Les chakras, c'est quoi ?

coniques plus petites qui ressemblent à des tourbillons. Lorsqu'un chakra est en bonne santé, qu'il fonctionne sans entrave, sa spirale effectue des rotations. La pulsion ou vibration de ce chakra est agréable et sa coloration est brillante.

Chaque chakra correspond à une zone bien précise du corps et donc à des organes, des glandes, des manifestations physiques et des émotions spécifiques que nous détaillerons dans la partie II.

- Le premier chakra est situé à la base de la colonne vertébrale, il est appelé chakra racine.
- Le deuxième chakra est situé sous le nombril : c'est le chakra sacré.
- Le troisième chakra est situé entre le nombril et la cage thoracique, dans la zone du plexus, c'est le chakra solaire.
- Le quatrième chakra est situé au milieu de la poitrine : c'est le chakra du cœur.
- Le cinquième chakra est situé à la base de la gorge : c'est le chakra de la gorge.
- Le sixième chakra se situe entre les sourcils : c'est le chakra frontal ou « troisième œil ».
- Le septième chakra est situé au sommet de la tête, c'est le chakra couronne.



La fleur de lotus, tout un symbole

Plante des marécages, la fleur de lotus est sacrée en Inde. Symbole de pureté pour les bouddhistes, elle a donné son nom à une posture assise très utilisée en méditation et en yoga.

Le lotus produit des fleurs et des graines de manière simultanée, une caractéristique qui incarne la coexistence de tous nos états de vie. Notre évolution spirituelle n'est donc pas linéaire mais mouvante en permanence.

1. Les chakras, c'est quoi ?

Contrairement aux autres plantes aquatiques, le lotus s'élève hors de l'eau et produit de belles fleurs immaculées alors qu'il pousse dans des endroits marécageux et boueux. Il en va de même pour notre éveil spirituel : nous pouvons nous élever au-delà de nos conditions de départ (la boue) pour atteindre un état plus développé (la corolle blanche).

Le lotus semble se faner à l'approche du soir pour mieux renaître le matin. Il se débarrasse en effet de certains pétales chaque jour pour en faire pousser de nouveaux : cette particularité le relie au renouveau et aux cycles de renaissance.

Il a également un lien particulier avec la femme car cette fleur est pour beaucoup d'hindous un symbole féminin. Sa corolle qui se déploie en ouverture rappelle la fonction d'accueil des femmes, dans leur sexualité, bien sûr, mais aussi sur un versant plus symbolique, familial, relationnel.

De plus, tout le principe qui guide l'énergie, la *kundalini*, traverse les sept chakras principaux, du chakra racine au chakra couronne où elle s'épanouit en ouverture.

Chakras féminins et chakras masculins

Chaque chakra a une rotation orientée soit vers la droite soit vers la gauche. Pour les femmes, les chakras impairs (1, 3, 5, 7) tournent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Les chakras pairs (2, 4, 6) tournent dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour les hommes, c'est l'inverse. En médecine chinoise, chaque rotation vers la droite relève, dans son essence, d'une dominante *yang*, qui correspond plutôt à la volonté et à l'activité. Les rotations vers la gauche ont en conséquence une dominante *yin*, tournée

vers la réceptivité, l'accueil et l'entente ou l'harmonie. Par exemple, le premier chakra (ou chakra racine) tourne de droite à gauche chez l'homme, renforçant de cette façon ses qualités actives dans ce centre, c'est-à-dire la conquête et la maîtrise, que ce soit au niveau matériel mais aussi, de façon très évidente, dans la sexualité. Le chakra racine de la femme tournant de gauche à droite la rend plus réceptive à la force vivifiante et créatrice de la terre, de la nature, de l'habitat, du territoire. D'ailleurs, les agents immobiliers vous confirmeront que ce sont souvent les femmes qui choisissent l'habitat d'un foyer. En revanche, le deuxième chakra, le sacré, fonctionne en sens inverse pour les deux sexes, permettant à la femme de bénéficier d'une force plus active dans l'expression de ses sentiments tandis que le mouvement inverse de l'homme lui permet d'être un récepteur puissant des émotions, qualité que l'éducation occidentale favorise peu. Celle-ci serait pourtant extrêmement valorisante : plutôt que d'insister en permanence sur le fait que les hommes expriment peu leurs émotions, nous pourrions découvrir qu'ils les comprennent mieux que nous ne le faisons nous-mêmes et les encourager à développer ce potentiel.



**Le témoignage d'Agnès,
énergéticienne et naturopathe**

Dans la vie des femmes, le premier chakra, le chakra muladhara, me parle du yin sacré, de la communauté des femmes, de nos relations avec

1. Les chakras, c'est quoi ?

les autres femmes, nos mères, nos filles, nos amies, et donc de la qualité relationnelle que nous entretenons avec les personnes du sexe féminin. Il s'agit là de notre connexion avec toutes les femmes du monde. On lui attribue plutôt les couleurs rouge et noir, la lune et l'ancrage. C'est par ce chakra que notre corps est nourri des énergies de la terre mère nourricière.

Il me raconte aussi notre histoire avec la terre mère nourricière, avec la nourriture et le lien que nous entretenons avec les aliments ou la façon dont nous prenons soin de notre corps par l'alimentation, l'attention que nous portons à nos gestes quand nous préparons nos repas, le remerciement à la nature qui nous nourrit chaque jour ainsi que nos enfants.

Il me rappelle à l'ordre quand je manque d'ancrage et que je suis en débordement émotionnel. Il vient me rappeler que mes racines sont à la base de mon corps et qu'il faut rester connectée

en conscience avec mes racines
si je veux être en paix.

Le chakra du *yin* sacré, c'est le complément du *yang* sacré, celui de la force du masculin, de l'autorité, du soleil, du feu, de la lumière et de la spiritualité. C'est le chakra de la communauté des hommes et de la relation que j'entretiens avec les hommes, l'autorité et la spiritualité. C'est par ce chakra couronne que nous sommes nourris de l'énergie du ciel. Le chakra 7 est associé à la couleur pourpre mais aussi au blanc du *yang*. C'est par ce chakra que le flux d'énergie *yang* descend dans votre corps. Je vous invite à travailler les liens que nous entretenons entre notre chakra racine et notre chakra couronne afin de gagner en paix, et de trouver l'équilibre du tao, l'équilibre entre ce *yin* et ce *yang*, l'équilibre entre le royaume et la couronne, l'équilibre entre la communauté des femmes et celle des hommes.

Il faut comprendre dans son corps que nos différences sont