



**Laure BRUCHET**, hypnothérapeute et yogini

**Prochain cours exceptionnel : Dimanche 31 mars à 18h00**

## **ANAHATA CHAKRA**

**« Ceux qui aiment volent, ceux qui vont par d'autres voies marchent »**

texte soufi

## **La voie des chakras**

### **PSYCHOLOGIE, HYPNOSE & YOGA**

**« LA VOIE DES CHAKRAS » est un atelier de développement personnel à travers le symbolisme et la conscience de chaque centre énergétique que sont les chakras.**

Psychologie et Yoga se sont rencontrés il y a 80 ans. En octobre 1932, C. G. JUNG donna quatre conférences (PSYCHOLOGIE DU YOGA DE LA KUNDALINI, éditions Albin Michel) sur cette discipline alors presque inconnue.

« Le yoga de la Kundalini allait offrir à Jung un modèle qui manquait totalement à la psychologie occidentale : une description, à partir de la description symbolique des **chakras**, des phases de développement de la conscience humaine. »

On peut établir un vrai lien entre les niveaux chakriques et les étapes de la réalisation personnelle :

La base gère les instincts et l'inconscient, elle est la gardienne de la survie et de la sécurité ;

Le hara gère le subconscient, les pulsions, elle représente la capacité d'agir dans le monde ;

Le plexus solaire gère le conscient, l'égo, le mental. C'est le centre des émotions ;

Le cœur gère la conscience de Soi et propose de passer de l'amour égoïste à l'amour inconditionnel, à la beauté ;

La gorge représente la conscience consciente du soi équilibré, elle est le siège de la vocation ;

La conscience est le premier centre de la supraconscience qui dirige la vie de chacun quand ce centre est actif ;

La couronne est le centre de l'éveil ou conscience cosmique pour le yogi, le « Je Suis », « So Ham ».

Selon la tradition du yoga, la Kundalini est décrite comme un serpent lové qui repose à la base de la colonne vertébrale, dans **MULADHARA** chakra. MULADHARA est le siège de l'énergie primale ou primordiale (Shakti) dans le « corps / esprit » limité.

L'objectif est d'éveiller progressivement la Kundalini le long de la colonne vertébrale (les principaux chakras) et d'atteindre le niveau le plus élevé, qui provoque une transformation radicale de la personnalité (éveil ou union de Shiva & Shakti).