

LES CHAKRAS

SAHASRARA CHAKRA

7^e chakra,
chakra de la couronne,
chakra du sommet

Localisation physique
au sommet du crâne

AJNA CHAKRA

6^e chakra,
chakra frontal,
chakra du 3^e œil

Localisation physique
entre les deux sourcils

VISHUDDHA CHAKRA

5^e chakra,
chakra de la gorge

Localisation physique
bas de la région de la gorge

ANAHATA CHAKRA

4^e chakra,
chakra du cœur

Localisation physique
Se situe au centre de la poitrine,
entre les seins

MANIPURA CHAKRA

3^e chakra,
chakra du plexus
solaire

Localisation physique
se situe entre le sternum et le nombril

SVADHISTHANA CHAKRA

2^e chakra,
chakra sacré

Localisation physique
se situe un peu au dessous du nombril

MULHADARA CHAKRA

1^{er} chakra,
chakra racine

Localisation physique
entre les organes génitaux et l'anus

