

ANNE CREVAUX

ÉCLOSION

Une invitation au voyage intérieur pour harmoniser tes chakras par la voix, l'art sacré du mandala, la méditation, l'écriture et les mantras



SOMMAIRE

LES OUTILS QUI VONT T'ACCOMPAGNER	11	LES VOYAGES	33
LES VIBRATIONS SONORES	11	Chakra Racine	34
LA MÉDITATION	13	Chakra Sacré	36
LES MANDALAS	14	Chakra Solaire	38
LES ÉMOTIONS	17	Chakra du Cœur	40
LES CHAKRAS	18	Chakra de la Gorge	42
Chakra Racine, Muladhara	20	Chakra du Troisième Œil	44
Chakra Sacré, Svadhisthana	21	Chakra de la Couronne	46
Chakra Solaire, Manipura	22	Méditation d'Harmonisation	48
Chakra du Cœur, Anahata	23	Ho'oponopono	50
Chakra de la Gorge, Vishuddha	24		
Chakra du Troisième Œil, Ajna	25	CONCLUSION	55
Chakra de la Couronne, Sahasrara	26		
		QR CODE POUR LES VOYAGES SONORES	57
LES ÉTAPES DE TON VOYAGE	27		
		POUR POURSUIVRE LE VOYAGE	58
LE RITUEL POUR METTRE EN PLACE LES MÉDITATIONS	31	QUI SUIS-JE ?	70
		BIBLIOGRAPHIE	72
		REMERCIEMENTS	73



CHAKRA RACINE, MULADHARA

Situé au niveau du périnée, il est représenté avec quatre pétales, de couleur rouge et associé à l'élément Terre.

- Il est lié à la sensation de sécurité, de stabilité, de solidité.
- Il a une influence sur le sens de l'odorat.
- Les aliments qui le concernent sont ceux qui contiennent beaucoup de protéines.
- Les instruments qui le font vibrer sont les tambours, les percussions à sonorité basse et les didgeridoos.
- Sa note dans le système védique est le Do.
- Les minéraux qui lui sont associés sont : l'agate rouge, le jaspé rouge, le rubis, l'obsidienne, la tourmaline noire, l'onix noir.
- Les émotions qui y sont reliées sont : la peur versus la confiance.
- Les fonctions physiques qu'il concerne : les intestins, les os, les dents, les pieds, les hanches et la circulation sanguine.

Lorsqu'il est harmonisé, tu ressens un sentiment de stabilité, de confiance en la vie, d'enracinement dans le moment présent. **En déséquilibre**, par contre, il engendre peurs, anxiété, insécurité matérielle ou émotionnelle, fatigue chronique.

Tu peux le stimuler en pratiquant des activités en contact avec la nature comme le jardinage, le *grounding* que l'on pratique en marchant pieds nus sur la terre, la randonnée, en faisant de la poterie, de la danse africaine et en choisissant une alimentation riche en protéines et en légumes racines.



CHAKRA SACRÉ, SVADHISTHANA

Situé deux doigts sous le nombril, il est représenté avec six pétales, de couleur orange et associé à l'élément Eau.

- Il est lié à la créativité, au plaisir, aux émotions et à la sexualité.
- Il a une influence sur le goût.
- Les aliments qu'on lui associe sont liquides.
- Les instruments qui le font vibrer sont les tambours de l'océan et autres bâtons ou arbres de pluie, le handpan, le kalimba, le tongue drum ainsi que le saxo alto.
- Sa note dans le système védique est le Ré.
- Les minéraux qui lui sont associés sont : la cornaline, la pierre de lune, le corail.
- Les émotions qui y sont reliées sont : la culpabilité versus le plaisir.
- Les fonctions physiques qu'il concerne : le bassin, les organes sexuels, les reins, la vessie, le bas du dos, tous les liquides ainsi que l'élimination et le système digestif bas ; les intestins.

Lorsqu'il est harmonisé, tu te sens inspiré•e et joyeux•se. Tu as la capacité de vivre et d'exprimer tes émotions de manière saine. Par contre, **lorsqu'il est en déséquilibre**, tu peux rencontrer des blocages émotionnels, ou un manque de plaisir.

Tu peux le stimuler en pratiquant des activités en contact avec l'eau comme la natation ou le *watsu*, une thérapie aquatique qui combine massage et relaxation. Certaines danses, comme la danse brésilienne ou la danse orientale lui sont également très bénéfiques ou encore l'utilisation d'un œuf de yoni.

LE RITUEL POUR METTRE EN PLACE LES MÉDITATIONS

Je t'invite à créer un espace propice à la méditation avant chaque séance en prenant le temps de t'asseoir confortablement, dans un endroit calme où tu pourras prendre un vrai temps pour toi sans être dérangé•e.

- Prépare-toi une boisson que tu aimes.
- Allume une bougie, qui pourra servir de gardienne du temps et de l'espace. La lumière de la flamme est un joli symbole.
- Lorsqu'on médite, le corps se détend et on se refroidit. Prépare donc un pull ou un plaid qui te permettra de te réchauffer au cas où.
- Si tu es assis•e sur une chaise ou un fauteuil, pose tes pieds à plat sur le sol. Si tu choisis de t'asseoir au sol, croise tes jambes devant toi afin d'avoir une assise stable.
- Fais en sorte que ton dos soit droit, tes épaules relâchées et ta tête maintenue dans une position digne et détendue, afin que tu puisses la conserver tout au long de la méditation.

Commence chaque méditation de la même façon, en fermant tes yeux et en prenant quelques profondes respirations afin d'informer ton corps de ce moment que tu vas t'offrir. Pour te mettre dans de bonnes conditions imagine que lorsque tu inspires, l'air qui rentre dans tes poumons est rempli d'une belle énergie de lumière porteuse de bien-être, d'amour, de bienveillance et de calme, et lorsque tu expires, tu confies à l'air expiré toutes les émotions et les énergies qui te polluent et t'encombrent, que tu ne souhaites pas conserver en toi. Tu peux imaginer que tu les confies à la terre et qu'elle les recycle en belles énergies lumineuses.

Prends l'habitude d'instaurer ce petit rituel avant chaque méditation et tu verras que ton corps finira par se souvenir, se détendre de plus en plus rapidement, dès les premières inspirations, et que ton esprit sera de plus en plus disponible pour la méditation.

Tu es prêt•e ?

Alors c'est parti... Je te souhaite un très beau voyage au cœur de toi-même.



LES
VOYAGES



CHAKRA RACINE

L'INVITATION AU VOYAGE

Tu entends, au loin, le son du tambour.

Ce tambour qui résonne en toi comme une invitation à accorder les battements de ton cœur à ceux du cœur de la Terre, et tu t'avances vers ce son familier...

DE RETOUR DU VOYAGE

Lorsque tu ouvres les yeux, tu ramènes avec toi une phrase, une impression ou une image.

Prends quelques instants pour en extraire l'essence et noter ce que tu veux en garder, dans l'espace que je t'ai laissé à cet effet.

Quelle a été ton expérience au sein de la grotte... quel message as-tu rapporté avec toi ?

.....

.....

.....

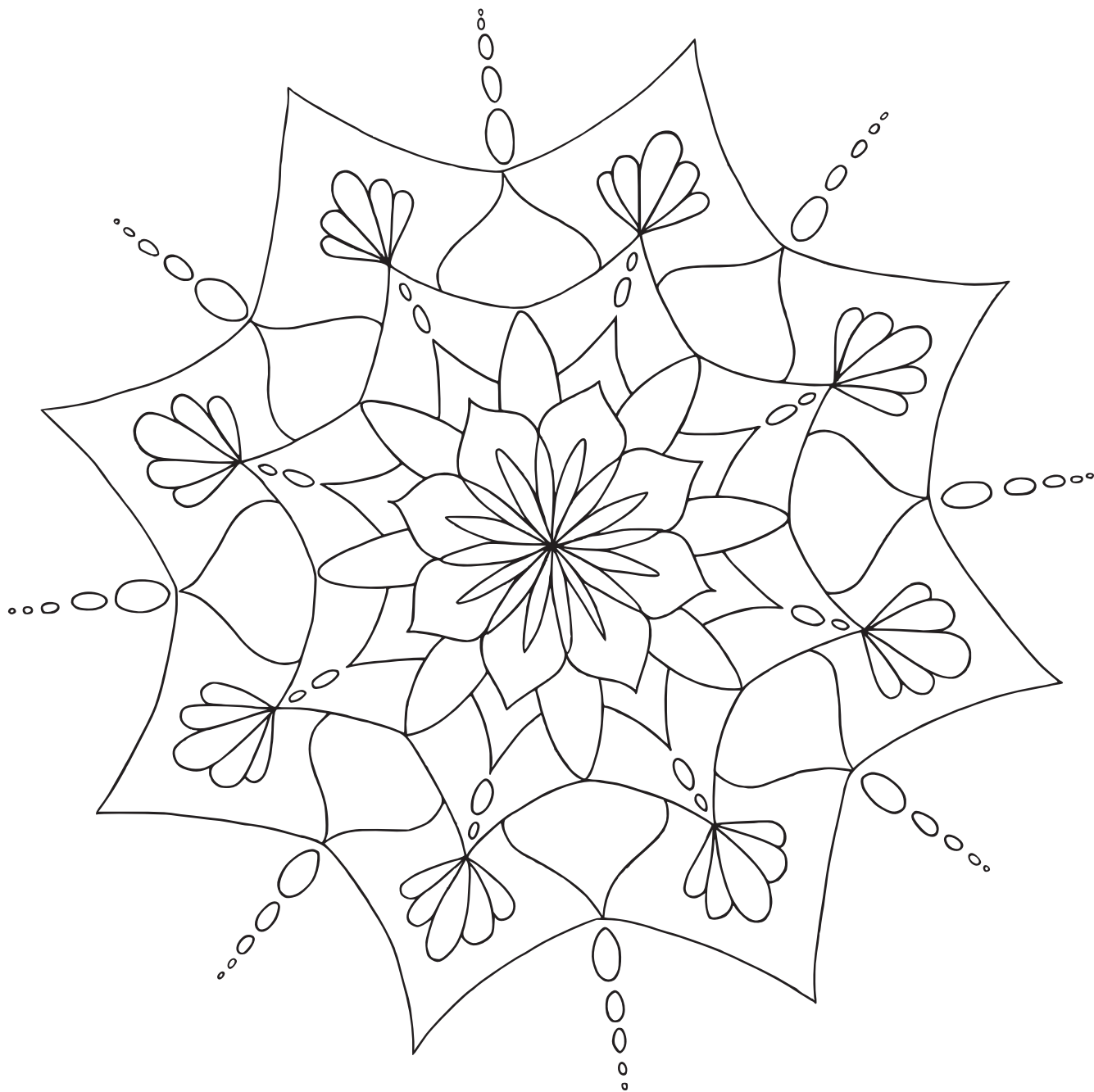
.....

.....

.....

À TOI DE COLORIER TON MANDALA

Le chakra racine est associé à l'élément Terre. De couleur rouge, il te relie à tes racines, ton ancrage et ton rapport à la matière, à l'incarnation, mais aussi à l'impression de sécurité et à la détermination.



« Je suis vivant•e et en sécurité. Je sais écouter les messages de mon corps et y répondre. »



MÉDITATION D'HARMONISATION

L'INVITATION AU VOYAGE

L'itinéraire que je te propose maintenant va te permettre de tisser le lien entre tes centres d'énergie, afin que cette dernière puisse te traverser librement, sans entrave et te nourrir.

Alors installe-toi confortablement et prépare-toi à aller reconnecter ensemble toutes ces parties de toi.

DE RETOUR DU VOYAGE

De retour de cette visite au cœur de tes chakras, tu te sens totalement aligné•e et en pleine conscience de toutes tes capacités. Tu sens l'énergie circuler en toi créant un trait d'union entre les énergies cosmiques et telluriques.

Quelle trace voudrais-tu garder de cette expérience ?

.....

.....

.....

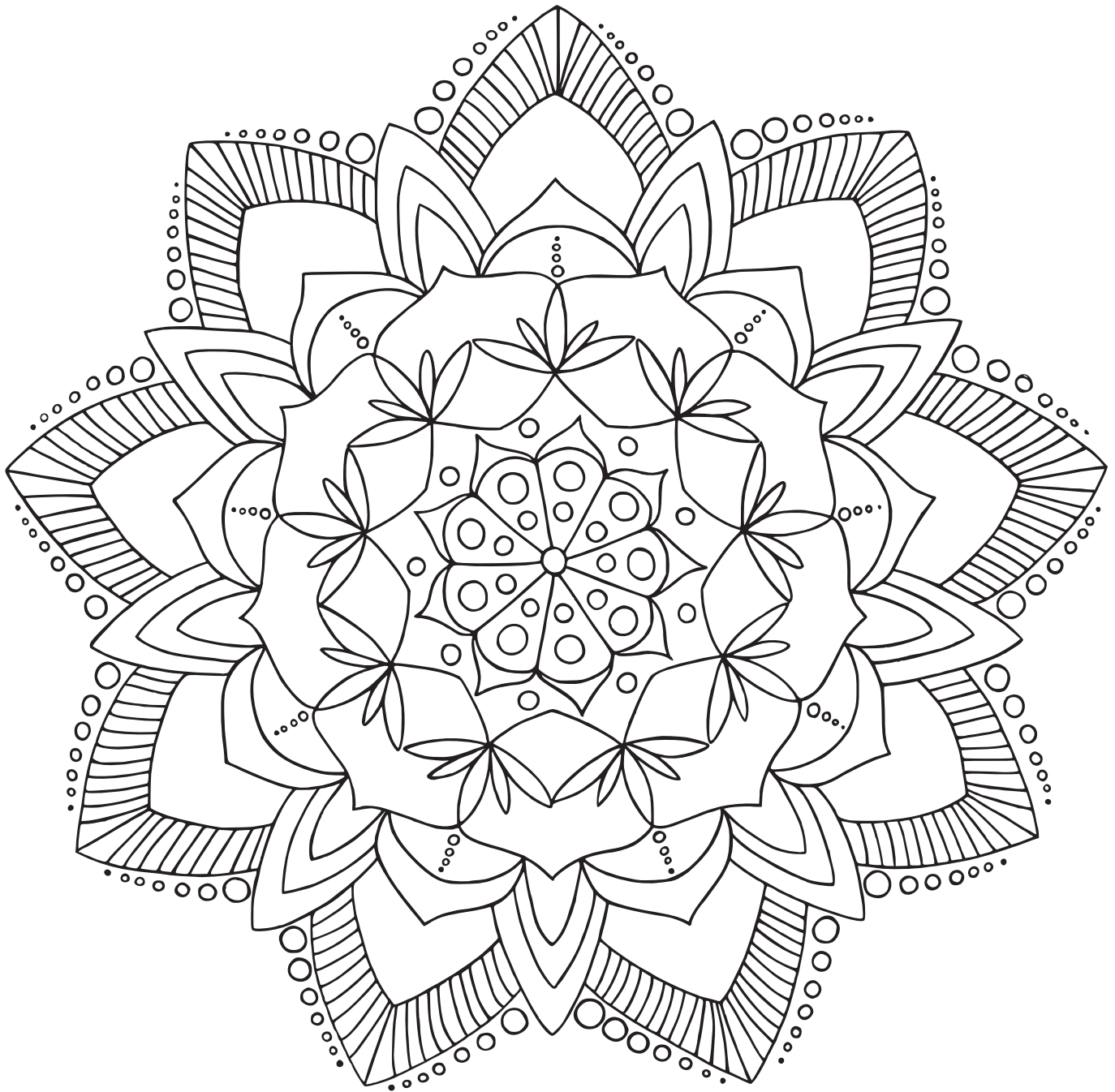
.....

.....

.....

À TOI DE COLORIER TON MANDALA

Après avoir pris le soin et le temps de visiter chacun de tes chakras, tu as pu harmoniser l'énergie qui circule entre eux et qui fait de toi ce fameux pont entre le Ciel et la Terre.



« Je suis complet•ète ! Je suis moi, ni plus ni moins ! »