

LES CHAKRAS : DU SOUFFLE DE VIE AUX FONCTIONS PSYCHIQUES

Le mot "chakra" signifie "roue de feu" en sanskrit : cette image évoque la notion d'un tourbillon enflammé, d'une lumière animée d'un mouvement rotatoire. La plupart des disciplines de développement personnel provenant de l'Orient sont basées sur ces centres de force : yoga en Inde, qi gong en Chine...

Dans ces traditions, l'énergie est le souffle de vie qui anime la matière, c'est-à-dire qui rend vivante la biologie et réveille l'intelligence du corps (processus d'autorégulation, d'auto-guérison). Cette énergie, loin d'être un concept, une production du mental, est "quelque chose" de bien réel. En portant notre conscience sur celle-ci, nous pouvons, avec un peu de pratique, la ressentir dans nos mains et percevoir sa circulation dans notre corps. Ce souffle de vie chemine à travers des voies de circulation qui lui sont propres. Elles sont appelées méridiens en Chine et nadis en Inde. Lorsque plusieurs voies se croisent, elles forment un "rond point", une roue de feu.

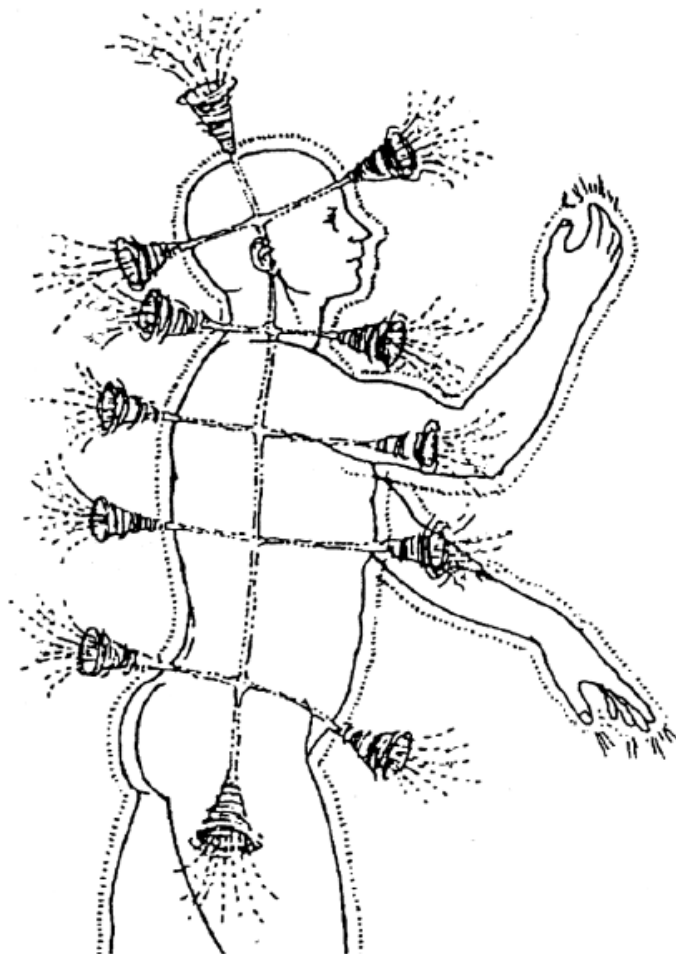
A une autre échelle, nous pouvons nous représenter ces notions de croisement, de lieu d'échange et d'interaction comme des zones de densité urbaines : les villes. Par exemple en France, Paris, Marseille, Lyon, Bordeaux, Strasbourg, Nantes sont les principales zones d'échange aux niveaux humain, culturel, financier et industriel. A l'échelle de la Terre, nous retrouvons les grandes mégalopoles, les places boursières telles que New York, Tokyo et Londres. Ces villes ont un impact primordial sur la vie internationale (chakras majeurs) alors que les villes françaises ont une envergure européenne voire nationale (chakras mineurs). Ainsi, à l'instar des villes, les chakras peuvent être qualifiés de majeur ou de mineur. La tradition indienne recense 7 chakras majeurs, 21 centres mineurs et 49 points focaux. Les centres de force majeurs sont les suivants :

- Centre coronal (sommet de la tête)
- Centre frontal (entre les sourcils)
- Centre laryngé (gorge)
- Centre cardiaque (milieu de la poitrine)
- Centre solaire (estomac)
- Centre sacré (bas-ventre)
- Centre racine (coccyx et périnée)

Au sein de notre personnalité, ces roues de feu ont deux fonctions principales. Premièrement, distribuer l'énergie, faire en sorte que chaque cellule reçoive sa part de souffle de vie. Et deuxièmement, être des médiateurs entre notre corps et notre psyché, c'est-à-dire mettre en relation les différents étages de notre être. Ils

permettent ainsi à nos aspects physiques (biologie), énergétiques (vitalité), émotionnels et mentaux de former un tout, une unité vivante, émotive et pensante : ils sont comme des ascenseurs qui relient tous les étages.

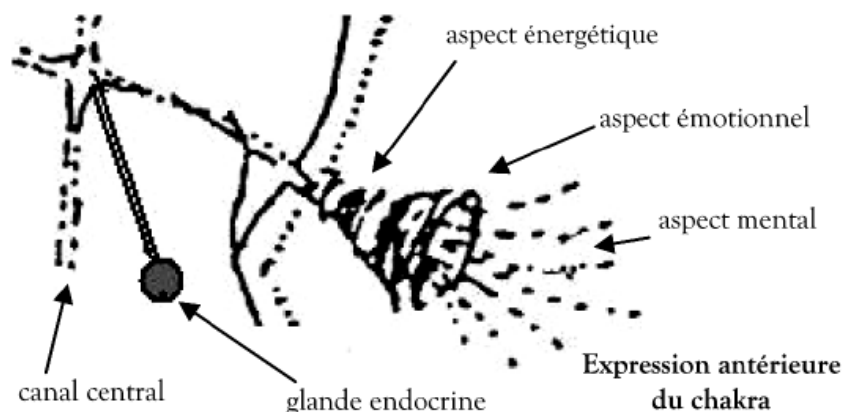
Chacun d'eux a ses fonctions au niveau biologique, énergétique, émotionnel et mental. La partie biologique, matérielle d'un chakra, est une glande endocrine. Nous connaissons aujourd'hui en médecine le rôle primordial que joue l'ensemble du système neuro-endocrinien. Les centres de force et les voies de circulation représentent en réalité la partie subtile de ce système, ils sont indissociables.



Les 7 centres majeurs sont également reliés entre eux par un fleuve d'énergie que l'on appelle le canal central. Il circule à l'intérieur de la colonne vertébrale et permet de faire la jonction entre l'énergie du Ciel (centre coronal) et l'énergie de la Terre (centre racine). A partir de ce canal d'énergie, les chakras se déploient dans une double direction : vers l'avant du corps et vers la face postérieure (sauf pour les centres coronal et racine).

En résumé, nous avons vu :

- qu'un chakra majeur est une zone d'énergie lumineuse et tourbillonnante qui se déploie dans une double direction
- qu'il est composé d'un ensemble de courants de force se croisant
- qu'il est un lieu d'échange ayant pour fonction de distribuer l'énergie (aspect horizontal, "rond point") et d'être un médiateur entre le corps et la psyché (aspect vertical, "ascenseur")
- qu'il y a 7 chakras majeurs dont l'expression matérielle est le système neuro-endocrinien.



Étudions maintenant les fonctions du Centre du cœur. Sa glande endocrine est le thymus qui donne naissance aux lymphocytes. Ceux-ci ont pour fonction d'assurer l'immunité cellulaire. L'immunité est la capacité à faire la distinction entre le "moi" et le "non-moi", afin d'éliminer ce dernier. Autrement dit, distinguer ce qui fait partie de mon corps de ce qui tente de l'agresser (virus, bactéries, champignons...) pour défendre l'organisme. Le thymus est donc au cœur de notre système de défense.

Psychologiquement, l'activation de ce centre énergétique conduit au développement des qualités d'ouverture du cœur : amour, compassion, partage avec autrui, altruisme, don de soi. L'être qui manifeste naturellement ces comportements a en réalité intégré la notion que sa personne, son égo, faisait partie intégrante d'un ensemble plus vaste : famille, ami, nation... humanité. Les prémices de cette ouverture se manifestent dans ce que l'on appelle le sens des responsabilités. Des enfants font preuve très tôt de ce sens alors que certains adultes vont traverser leur existence sans assumer leurs responsabilités, cela va dépendre du degré d'activation du chakra cardiaque. L'être chez qui se développe cette ouverture a une partie de lui qui a conscience d'appartenir à ce "corps de l'humanité". La distinction entre le "moi" (mon égo) et le "non-moi" (les autres) s'estompe, elle n'est plus perçue uniquement comme une dualité, une lutte, un conflit ou une compétition à gagner.

Il existe cependant une condition première pour que ce développement puisse s'opérer réellement et non pas être fantasmé ou fabriqué mentalement : l'égo doit exister et être bien construit. Autrement dit, rien ne peut disparaître ou s'effacer s'il n'a pas existé auparavant. L'égo dont nous parlons ici est ce que l'on appelle le moi social. Celui-ci a pour fonction, comme le thymus mais à un autre étage, d'être une interface entre "moi" et "les autres". Le moi social est tout simplement le rapport que nous entretenons avec le regard d'autrui, la peur du rejet, l'image que nous avons de nous-mêmes, que nous donnons, que nous aimons... et/ou que nous détestons. En d'autres termes, il s'agit de notre identité : qui suis-je dans ce monde ?

Quelle est ma place ? Lorsque ce moi social est bien construit, la phase de développement des qualités d'ouverture du cœur peut s'intensifier. Sinon, il y a de fortes chances pour que celles-ci soient des compensations psychologiques à une déficience de construction du moi social, de l'identité et de l'amour-propre.

Cet exemple du chakra du cœur permet d'illustrer le fait que les mêmes notions fondamentales sont présentes tant au niveau des fonctions de la glande endocrine d'un chakra (science contemporaine) que de ses aspects psychiques (science antique).

Pour conclure, vous trouverez ci-dessous les idées-clés concernant les six autres centres :

- le Centre coronal (épiphyse) : interrogation métaphysique, réalisation de soi, instant présent, non-dualité.
- le Centre frontal (hypophyse) : chef d'orchestre, intégration, mémoire, connaissance, intuition, force intérieure.
- le Centre laryngé (thyroïde et parathyroïdes) : croissance, édification, régulation, créativité, communication, pouvoir de conviction, charisme.
- le Centre solaire (pancréas) : digestion des aliments, (di)gestion des émotions, instinct de possession, assimilation des expériences, confiance en soi.
- le Centre sacré (gonades) : instinct de reproduction, énergie sexuelle, érotisme, sensualité, attraction, fusion.
- le Centre racine (surrénales) : vitalité, instinct de survie, volonté de vivre, ancrage, principe de réalité, volonté, vigilance, stabilité, persévérance.

Olivier Stettler