

Le nettoyage chakra sacré pour rebondir après une période difficile

Le chakra sacré est notre centre du plaisir . Une sorte de Carpe Diem instinctif, qui ne demande qu'à s'activer pour rayonner. Avec lui, la vie se consomme comme à la table d'un restaurant trois étoiles : plaisir et découvertes. Le monde est un gigantesque terrain de jeu à explorer. Le chakra sacré a besoin de vibrer avec la vie pour s'installer en équilibre. Quand on se sent vivant, vibrant, alors c'est le signe d'un chakra sacré en pleine forme.

Au milieu de la tempête, pendant une période difficile, le chakra sacré est une béquille précieuse pour insuffler le désir d'aller mieux. Il donne l'envie irrésistible de profiter de la vie, malgré les circonstances. Mais quand la situation s'éternise, quand l'énergie s'installe, il peut devenir une victime collatérale. Les chakras sont un système. Comme un jeu de dominos, quand un chakra fonctionne trop ou pas assez, tous les autres sont impactés. D'où l'importance de procéder à un nettoyage des chakras au moins une fois par saison, davantage au besoin.

Nettoyer le chakra sacré pour viser l'harmonisation

Vous savez que toute action énergétique digne de ce nom se fait en deux étapes : nettoyage et recharge. La nature n'aime pas le vide. Alors, si vous procédez à une purification en profondeur et à rien d'autre juste après, les chakras captent la première énergie qui passe par là. Si vous avez de la chance : l'énergie sera positive. Mais inutile de tenter sa chance à cette loterie.

Voici plusieurs façons de nettoyer le chakra sacré pour commencer :

La fumigation. C'est le rituel de purification/nettoyage des chakras le plus connu. Tous les encens font l'affaire : encens du commerce en bâton, en résine, sauge, palo santo. Pour démarrer le rituel, prenez quelques instants pour vous connecter au calme intérieur. Ensuite, allumez en conscience votre encens avec une intention positive (ou une prière si vous préférez). L'idée est d'exprimer ce que vous attendez de ce nettoyage. Visualisez vos chakras, et plus précisément le chakra sacré.

La visualisation fonctionne aussi très bien. Pour tenter cette méthode, le calme est également nécessaire. Si vous pratiquez la méditation, c'est le moment de commencer à visualiser les chakras sous la forme de spirales de couleurs : rouge pour le chakra racine, orange pour le sacré, jaune pour le plexus solaire, vert pour le chakra du cœur, bleu clair pour la gorge, bleu foncé pour le troisième œil et enfin violet pour le chakra couronne. Disons que, pour commencer, quelques minutes par chakra suffisent. Le temps d'apercevoir la spirale qui tourne ni trop vite ni trop lentement, avec une couleur de plus en plus vibrante. Au moment du chakra sacré, puisqu'il est question ici de le nettoyer, c'est le moment de visualiser la spirale de plus en plus brillante, presque fluorescente. A chaque expiration, expirer les énergies bloquées... Le travail se fera rapidement

L'élément feu est un outil puissant de nettoyage énergétique. Une bougie allumée suffit à faire un travail puissant et en profondeur.

Nettoyage chakra sacré, ensuite, la recharge !

Rappelez-vous, la nature n'aime pas le vide ! Quand un espace est vide, il est sitôt rempli. Le rituel de nettoyage et recharge permet de choisir l'énergie que l'on souhaite installer après le nettoyage.

Plus le nettoyage est profond, plus le temps de recharge énergétique doit être intensif.

Voici quelques idées :

S'installer à la lumière du jour quelques instants en conscience

Marcher aussi avec la lumière de la pleine lune

Mettre sa musique préférée,

Danser

Créer

Chanter

Marcher dans la forêt

etc...