

## chakra de la couronne

Le 7ème chakra arrive toujours pour marquer la fin d'une étape et le début d'une ouverture incroyable sur l'univers des possibles. Un peu plus de sagesse, une épreuve ici pour nous apprendre à nous libérer, un besoin de spiritualité.

Le chakra couronne est violet ou doré.

Son nom sanskrit, Sahasrara, signifie lotus aux milles pétales. Cette description suffirait presque à définir le 7ème chakra. La particularité du lotus est en effet de réussir l'exploit de produire des fleurs éblouissantes, en vivant dans des zones marécageuses. Le chakra couronne élève l'âme. Il se libère de l'environnement pour tendre vers le ciel.

Le premier contact avec les vibrations du chakra couronne est toujours déroutant. Il y a des chances pour que le dernier contact avec lui remonte à des années. Chaque expérience est différente, mais sont souvent relatés les « symptômes » suivants : une perception plus grande des couleurs, des vibrations fortes, intimidantes, l'impression de « sauter » direction l'inconnu.

Toutes les méditations sont bénéfiques pour accéder à son chakra couronne. D'ailleurs, certaines ne ressemblent pas vraiment à l'idée que l'on s'en fait. Marcher dans la nature nourrit l'âme (sans les Airpods). Rire avec des amis, nourrir sa passion, voyager, découvrir, pratiquer son sport préféré, dormir comme un bébé, aimer... Toutes ces activités nourrissent les chakras, apaisent le mental.

Car il faut un mental apaisé pour se connecter à son chakra couronne

Le son de tam-tams. Attention, pour les personnes solidement ancrées uniquement ! Il se passe quelque chose dans le cerveau quand ces sons arrivent. Cela a été démontré par plusieurs études. L'hémisphère droit et l'hémisphère gauche s'équilibrent, et le mental s'apaise, comme capté par les vibrations et les sons.

Les bols tibétains fonctionnent de la même façon. Pour les utiliser, et savoir si vous avez correctement manipulé votre bol tibétain, une astuce simple ; il faut ressentir les vibrations en haut du crâne et sur la pointe des orteils.