

## CHAKRA SACRE – SVADISHTHANA (yin)



**Signification** : lieu d'habitation en moi.

**Localisation** :

Entre le nombril et les organes génitaux, le plexus hypogastrique, il correspond au ganglion nerveux du plexus sacré.

Le plexus hypogastrique inférieur est un plexus nerveux situé dans le pelvis et le plexus hypogastrique supérieur. C'est un plexus nerveux du système nerveux autonome situé au niveau sacré.

Entre la L5 et le sacrum.

**Lotus** : 6 pétales : le chiffre 6 est en lien avec la création (6 jours).

**Développement** : entre 7 et 14 ans. Il revient entre 56 et 63 ans

**Sens** : goût

**Elément** : eau, qui sert à la purification, à la désintoxication, à laver, éliminer... L'eau c'est également le mouvement, mouvement entre moi et l'autre => les fonctions de ce chakra sont liées aux associations, aux changements, au mouvement.

**Fonction** : C'est le siège des croyances.

C'est le chakra des associations, du mouvement, des changements. Il est le siège de la sexualité, des émotions et sensations liées aux plaisirs, siège du mouvement et de l'affection physique (lié à la qualité d'amour portée au sexe en général ou sexe opposé).

Il est associé aux qualités féminines, tel que la réceptivité... il est aussi relié à la lune. l'eau est réceptive... la lune représente le siège de l'inconscient, du mystère, de l'invisible, de l'ombre, de la féminité...

**Métal** : étain

**Couleur dominante** : orange – reliée à la communication.

### **Aromathérapie :**

Ylang ylang

Angélique, archangélique

Santal (calme)

Jasmin (réchauffe le ventre)

Lavande (apaise)

### **Glandes : les gonades (ovaires et testicules)**

Les ovaires et les testicules sont chargés s'assurer la préservation de l'espèce humaine et pour ce faire elles sécrètent un certain nombre d'hormones favorisant la procréation.

Il faut savoir que ces glandes ont un effet sur les autres glandes, et qu'un déséquilibre peut entraîner un déséquilibre des autres glandes.

Par exemple, une stimulation hormonale sexuelle trop importante peut donner un comportement bestial et frustré.

### **Les ovaires sécrètent :**

Plusieurs hormones qui permettent la procréation, mais aussi de stimuler les organes servant dans ce but, à savoir, l'utérus, le vagin et les trompes, et bien sur, elles favorisent aussi la gestation. Il y a les oestrogènes et la progestérone.

Les ovaires sont en relation et sous la direction de l'hypophyse ou pituitaire.

Les oestrogènes, sont les hormones de la féminité. Ils préparent l'utérus et le myomètre (muscle externe, paroi de l'utérus), à recevoir l'œuf fécondé. Ils sont donc sécrétés pendant tout le cycle hormonal féminin.

Ils ont d'autres effets, comme par exemple, de favoriser la régénérescence du collagène (protéines qui favorisent une résistance mécanique à l'étirement des tissus) des tissus, d'aider l'eau à se répartir uniformément dans les tissus, ils empêchent aussi la sécrétion exagérée de sébum, et diminuent la pousse des poils.

La progestérone, favorise la gestation. Elle commence à être sécrétée un peu avant l'ovulation. Elle maintient le corps prêt pour la procréation. Si elle vient à manquer en quantité ou que sa sécrétion est retardée, cela peut entraîner une stérilité.

D'un point de vue psychologique, les deux hormones s'opposent. Les oestrogènes ont un effet visant à provoquer l'acte sexuel permettant la procréation. La progestérone, au contraire provoquerait le blocage de l'activité sexuelle pour tendre vers un comportement plus maternelle.

### **Insuffisance des ovaires entraîne :**

Gonflement des seins et de l'utérus en fin de cycle (manque de progestérone)

Mastose désignant l'ensemble des lésions dystrophiques du sein (sein tendus et douloureux...)

Dysménorrhée (règles douloureuses), liée à un manque de progestérone ou un excès d'oestrogènes.

Règles abondantes, liées à un manque de progestérone ou un excès d'oestrogènes.

Comportement masculin, trop d'androgène, lié à un manque d'oestrogène.

Aménorrhées, lié à un manque d'oestrogène.

### **L'excès des ovaires entraîne :**

Exacerbation des signes sexuels

Risques de fibrome

Règles abondantes et donc manque d'oligo-éléments : fer, magnésium...

Risque sur la thyroïde (grossissement)

Boulimie

Hyperémotivité qui peut déclencher l'hyperthyroïdie.

Colère (ex : avant l'arrivée des règles)

En lien avec l'ovule, on trouve le calcium et le phosphore ; le calcium est lié au 5<sup>e</sup> chakra.

Le 2<sup>e</sup> chakra et le 5<sup>e</sup> sont liés, donc si problème lié au calcium, voir ces deux chakras.

### **Les testicules sécrètent :**

Testostérone : La testostérone est une hormone stéroïdienne, du groupe des androgènes.

La testostérone fait partie du groupe des androgènes qui rassemble la testostérone et la dihydrotestostérone (DHT). C'est la DHT la vraie hormone active. La testostérone est produite par les testicules via la stimulation hypothalamo-hypophysaire puis est ensuite transformée en DHT par une enzyme, (la 5-alpha-réductase, présente essentiellement dans la prostate chez l'homme. D'autres organes comme la peau, possèdent aussi une activité 5-alpha-réductase (faible) leur permettant d'utiliser directement la testostérone.)

La testostérone est un dérivé du cholestérol. C'est dans les testicules que les plus grandes quantités de testostérone sont produites, mais elle est également synthétisée en plus petites quantités par les cellules thécales (qui entourent le follicule : enveloppe de l'ovule) et les ovaires, la zone réticuleuse de la cortico-surrénale, et le placenta. Dans les testicules, la testostérone est produite par les cellules de Leydig. La testostérone influe directement sur la spermatogénèse (création des spermatozoïdes).

La testostérone est une hormone androgène qui favorise le développement normal et le maintien des organes sexuels et organes de la reproduction masculins. Les taux de testostérone facilitent la spermatogenèse et favorisent la maturation des spermatozoïdes. Ils ont une incidence sur la libido et les comportements connexes, stimulent certains procédés métaboliques comme la synthèse des protéines et la croissance des muscles, facilitent le développement des caractères sexuels secondaires masculins (masse osseuse, musculature, répartition des graisses et pilosité) et contribuent au maintien de l'appareil reproducteur masculin. La testostérone et surtout la DHT interviennent dans la virilisation via leur récepteur (la voix devient plus grave, la pousse des poils est stimulée). La testostérone joue un rôle dans le désir sexuel (la libido), de façon certaine chez l'homme, et plus ou moins chez la femme.

**Insuffisance de la testostérone entraîne :**

Insuffisance des spermatogénèses  
Risque de stérilité  
Perte de cheveux

**Excès de la testostérone entraîne :**

Tendance animale  
Pousse des poils  
Recherche de partenaire pour l'acte sexuel

**Les deux entraînent :**

Anomalies des organes sexuels  
Problème lié à la libido  
Comportement qui peut même parfois conduire au suicide ou aux meurtres  
Agressivité

**Chakra et organes correspondants :**

Tout ce qui est liquide : plasma, lymphe, suc gastriques, larmes, spermes...  
Organes génitaux, bassin, vessie, prostate, région des hanches, colon descendant, vertèbre lombaire, partie liquide de la vésicule biliaire, reins, appendice, rate (pour la récupération de l'énergie vitale).

**Son rôle :**

Fertilise et fait naître une vie nouvelle, participe aux énergies qui fécondent. Permet de développer l'identité personnelle et les mécanismes de défenses. C'est notre force individuelle face au monde extérieur et ses attraits matériels : argent et sexe.

### **Chakra bien équilibré :**

Attitude saine avec soi-même, avec le sexe et les plaisirs. Nous avons une auto-estime et une confiance en soi. Belle énergie d'alliance, énergie procréatrice présente, à la fois biologique et spirituelle, qui donne naissance soit à des enfants, soit à des projets... nous pouvons tisser des liens avec autrui, cela englobe des communions de plusieurs types représentés par l'acte qui consiste à « partager le pain ».

### **Les émotions bloquantes :**

Les reins sont liés aux peurs. Quand c'est un problème de peurs, cela est lié au 1<sup>e</sup> chakra, quand c'est lié à l'eau ou les liquides, c'est le 2<sup>e</sup> chakra.

Ex : problème de prostate, si c'est lié à la peur de ne pas être à la hauteur vis-à-vis des autres en tant qu'homme : 2<sup>e</sup> chakra, si c'est lié à un manque de sécurité dans son rôle d'homme, d'abord, 1<sup>e</sup> chakra puis ensuite 2<sup>e</sup> chakra.

Ce chakra est le symbole du yin et du yang, des polarités inverses, haut bas, lumière et ténèbres. C'est un centre de purification (en rapport avec l'eau), il a aussi une dimension féminine. C'est aussi un centre de créativité. Il gouverne la voix.

Il est souvent dit :

L'artiste crée avec ses tripes.

L'artiste extériorise l'énergie de ce chakra pour créer,

Le guerrier l'utilise pour combattre,

Le magnétiseur pour guérir,

Le yogi, lui ne l'extériorise pas, il la canalise vers les centres supérieurs pour réaliser l'union avec le principe divin.

C'est un centre de contrôle de l'énergie du bas. Les chinois et les japonais le nomme le « hara », et ils le travaillent pour renforcer le contrôle et accumuler l'énergie.

### **Phrase :**

Moi...X..., je suis acceptable et mérite complètement l'amour divin. Je suis pleinement chéri par l'univers, par toutes choses et par chacun, je suis une belle étincelle divine et je suis précieux.

### **La leçon spirituelle et influence psychologique :**

Les leçons ayant trait à la sexualité, au travail, au désir matériel.

Énergie qui diffuse à partir de 7 ans, les enfants acquièrent une indépendance et se mettent à avoir des rapports avec des enfants et adultes autres que la famille. Ils commencent à s'individualiser, établir des liens avec autrui, à expérimenter avec la volonté de choisir.

C'est la découverte des plaisirs. Le siège des plaisirs et des émotions se trouve dans une section du cerveau appelée système limbique. Celui-ci contrôle

l'hypothalamus, qui contrôle à son tour le niveau des hormones et la régulation des fonctions du système nerveux autonome, comme le rythme cardiaque, la respiration...

Le plaisir favorise notre épanouissement, alors que la douleur nous incite à nous replier sur nous même.

Le plaisir est sans doute l'une des premières étapes pour progresser de la forme fixe du monde matériel au champ illimité de la conscience, en invitant celle-ci à parcourir notre système nerveux et à tendre vers les autres.

De plus, le plaisir nous invite à nous abandonner, ce qui est essentiel à tout éveil spirituel.

Le plaisir aide le corps et l'esprit à mieux communiquer entre eux. Il nous permet d'entrer en contact avec nos sens. Et ainsi il nous aide à développer nos sensations. La sensation est une précieuse source d'information à tous les niveaux de conscience. Lorsque nous ignorons les sensations de notre corps, nous nous coupons des précieux sentiments et émotions qui jouent un rôle dans le transfert de l'information dans le cerveau ainsi que dans la circulation de l'énergie psychique et physiologique à travers tout le corps. C'est au travers de nos sensations que naissent nos sentiments et émotions. Sans elles, nous sommes sans vie et coupés du monde.

Le plaisir et la sensation sont des aspects essentiels du 2<sup>e</sup> chakra. Si le désir engendre le mouvement, le plaisir est la base du désir et de la sensation. Le plaisir est essentiel pour maintenir notre corps en santé, revigorer notre âme et guérir nos relations personnelles et culturelles.

Malheureusement, on nous enseigne à nous méfier du plaisir, à le considérer comme une dangereuse tentation qui ne cherche qu'à nous éloigner du droit chemin.

On nous enseigne à réprimer nos besoins de plaisir, à réprimer nos impulsions naturelles physiques, ce qui entraîne une ségrégation entre le corps et l'esprit. Nous avons des difficultés à savourer les plaisirs les plus simples, faire une grasse matinée, aller marcher dans la nature, porter des vêtements confortables, porter certaines couleurs etc... ces restrictions viennent de notre mental et non de notre corps, et elles ont des répercussions sur nos émotions.

### **Peurs fondamentales :**

Elles sont liées à la crainte de perdre la maîtrise de soi ou d'être dominé par autrui, à cause du pouvoir que peuvent exercer certains événements et quelques circonstances sur l'individu : la toxicomanie, le viol, la trahison, l'impuissance, les pertes financières, l'abandon d'un conjoint, d'un ami, peur de perdre la force physique.

Perdre le contrôle, insécurité liée à la relation à l'autre.

**Forces fondamentales :**

La capacité à subvenir à ses besoins pécuniaires et physiques et la résistance nécessaire, ainsi que pour se défendre et se protéger. L'instinct qui nous pousse à agir en luttant ou en prenant la fuite. La capacité à prendre des risques. Le ressort grâce auquel il est possible de se remettre de la perte d'un être cher, d'un conjoint, d'un associé, de ses biens, de son emploi. La force de se rebeller et de recommencer sa vie à neuf. La capacité de prendre des décisions sur les plans personnels et professionnels.

Je me la coule douce (en lien avec les liquides).

**Pathologie :**

Tout ce qui concerne les excès ou insuffisances des glandes.

Problème de prostate, troubles urinaires, rénaux, douleurs bas du dos, lumbago, rhumatisme, problème lié à la ménopause, fibrome, sciatique, virilité accrue, perte de cheveux, problème gynécologique, problème lié à la sexualité, impuissance, frigidité, fortes odeurs, syndromes prémenstruels, rejet de la féminité, cellulite (eau liée au 2<sup>e</sup> chakra), l'autre graisse lié au 3<sup>e</sup> . Autopunition. Infection vaginale, infertilité, endométriose, dépression etc.

