

Chanter ses chakras

Chakras	Localisation	Bîja-mantras	Eléments	Notes	Glandes	Indications
1. Mûlâdhâra	Entre le sexe et l'anus	LAM	Terre	Do grave	Surrénales	Enracinement
2. Svâdhishthâna	Organes génitaux	VAM	Eau	Ré grave	Gonades	Sexualité
3. Manipûra	Zone du nombril	RAM	Feu	Mi médium	Pancréas	Emotivité
4. Anâhata	Coeur	YAM	Air	Fa médium	Thymus	Compassion
5. Vishuddha	Gorge	HAM	Espace	Sol médium	Thyroïde	Expression
6. Ajnâ	Front	OM	Ciel/Terre	La médium	Hypophyse	Méditation
7. Sahasrâra	Sommet du crâne	OM intériorisé	-	Si aigu	Epiphyse	Réalisation