

Chakra	Situation Organes	Tattva	Sens	Emotions	Signification	Animal	Postures / Mantras	Bon / Mauvais fonctionnement
1 mouladhara (racine)	Base de la colonne Anus / organes d'élimination	Terre	olfactif	Pensées stéréotypées / pulsions, habitudes inconscientes	Moi Besoins de base pour la survie Aspect masculin Elimination (apana)	éléphant	Corbeau, grenouille, chaise, sat kriya, flexions colonne, body drops, tapper les fesses avec talons Moul mantra	Enraciné, sécurité, confiance, endurance
								Crainte insécurité, faiblesse
2 Svadisthana	Organes sexuels, glandes reproductrices, reins, vessie	Eau	goût	Désir pour moi et désir de l'autre	Toi et moi Aspect féminin	crocodile	Grenouille, cobra, papillon, sat kriya, chat vache, maha mudra, sauts du bassin Sat narayan	Equilibre des désirs et des émotions, créativité
								Emotions rigides, relations immatures
3 Manipura ou Nabhi	Nombril plexus solaire, système digestif	feu	vue	Etre centré sur qui je suis et être dans la bienveillance avec les autres Equilibrer mes besoins et tes besoins	Moi + les autres	chèvre	Respiration du feu, stretch pose, abdominaux, chameau, arc, rire Har, Sat Kriya, so darshan chakra kriya	Rayonnant, vitalité, engagement
								Colère, avidité, honte, désespoir, refus de ses envies et émotions
4 Anahata (le son qui n'est pas frappé, mouvement qui crée un silence)	Cœur, poumons, thymus	air	toucher	Don, amour inconditionnel, gentillesse	Du moi au nous, de la conscience individuelle à la conscience collective	antilope	Ego eradicator, poignée ours, pranayama, exercices avec les bras Mantra : heumi heum brahm heum (nous sommes la source infinie)	Amour compassion, éveil de la conscience
								Chagrin, attachement, dépendance à l'affection

5 Vishouddha	Gorge, thyroïde, organes de la région du cou	ether	son	Projection du verbe, vérité		lion	Chanter, chat vache, flexions colonne, rotations tête, respirations, chandelle, charue Mantra : bij mantra, wahe guru Méditation pour combattre l'auto-animosité	Capacité de dire la chose juste au moment juste. Communication vraie.
								Timidité, problèmes de voix, peur du jugement, expression bloquée
6 Adjna (la commande)	3 <sup>ème</sup> œil, hypophyse, cerveau	Lumière divine et intérieure		Intuition, projection et détermination		licorne	Méditation sur le 3 <sup>ème</sup> œil, satanama, front au sol, serie pour l'hypophyse, wahe guru kriya Mantra : ong, jaap sahib	Maitrise du mental et unité dans la vision de la vie (pas de dualité)
								Confusion, dépression, indécision
7 sahasrara couronne	Cerveau, pinéale, système nerveux	Son de la vibration cosmique		Joie malgré ce qui se passe			Sat kriya, maha mudra à pratiquer seul en tant que kriya. Mantra : akan jor (33° pauri)	Siège de l'âme, connexion au soi supérieur, unité totale
								Chagrin, séparation de l'existence
8 aura et champ magnétique	Energie de tous nos chakras, reflétée qui nous protège			Confiance en soi			Ego eradicator, triangle, archer, exercices avec les bras	Partager, donner sans se vider, confiance en soi, radiance, protection
								Faiblesse, vulnérabilité.