



# Equilibrer Vishuddha



IDÉES POUR UNE SÉANCE DE YOGA

## LE CONCEPT

Le cinquième chakra est Vishuddha. On l'appelle aussi le chakra de la gorge. Il est situé au niveau de la gorge. C'est le premier des 3 Chakras, dits supérieurs, reliés au plan spirituel.

Ce chakra est associé aux qualités d'écoute et de communication. Physiquement, le chakra du cœur est situé au niveau de la gorge. Il est associé avec les oreilles, la bouche, la gorge, le thymus, l'hypophyse et le cou.

Son nom en Sanskrit est Vishuddha : ce qui signifie Purification Sa couleur est le Bleu turquoise. C'est la couleur de la confiance et de la loyauté. Il est représenté par une fleur de lotus bleue à 16 pétales.

Ce quatrième chakra est la porte de l'âme.

Son élément est l'Ether. Ce qui symbolise l'expansion et la liberté. Le chakra de la gorge est associé au langage, à l'écoute et à la communication. Il nous permet de parler de façon authentique et de défendre ses opinions face au monde sans crainte d'être jugé mais tout en restant respectueux et diplomate.

Si vos chakras inférieurs sont bien équilibrés et que vous savez propager votre sagesse grandissante, vous ouvrirez le chemin vers un monde meilleur.



## OUVERTURE

Les éléments de ce Chakra peuvent être mis en place dans une respiration d'ouverture :

### **la couleur Turquoise :**

C'est la couleur de la confiance et de la loyauté.

### **l'élément de l'Ether :**

Son élément est l'Éther. Il symbolise l'expansion et la liberté. L'Éther représente le vide et l'espace. Contrairement aux autres éléments essentiels, il brille plutôt par l'absence de caractéristiques.

Il est froid car il manque la chaleur du Feu. Il est lumière car il lui manque la densité de la Terre. Il est immobile car il lui manque le mouvement de l'Air. Il est léger car il lui manque le poids de l'Eau.

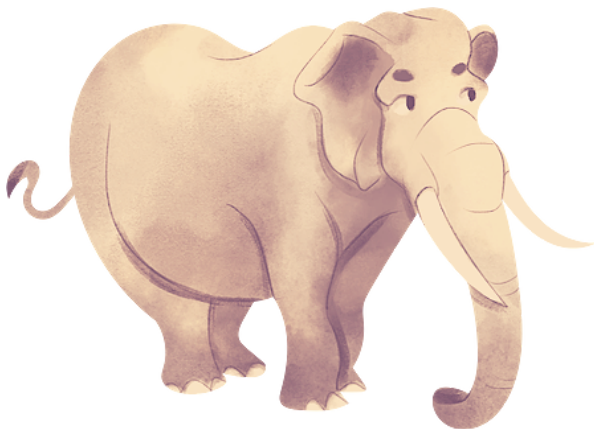
### **l'animal totem de Vishuddha : l'Éléphant Blanc :**

L'éléphant est un symbole de paix et de prospérité.

Il représente aussi notre mental. Au début de notre progression vers un état d'éveil, notre mental est un éléphant gris qui peut s'emporter facilement.

Puis, il blanchit au fur et à mesure de notre progression, l'éléphant pâlit comme notre mental que nous apprenons à contrôler de mieux en mieux. A la réalisation de son Dharma (ou de sa vocation), l'éléphant devient totalement Blanc, symbole de la force maîtrisée et tranquille. Cet animal est sacré dans les pays hindouistes. En effet, la veille de la naissance de Bouddha, sa mère aurait rêvé d'un éléphant blanc.

Dans l'hindouisme, la monture (vahana) du dieu Indra, le roi des Dieux, est un éléphant blanc.



"L'ORDRE HUMAIN RESSEMBLE AU COSMOS EN CECI,  
QUE DE TEMPS EN TEMPS, POUR RENAÎTRE À NEUF,  
IL LUI FAUT PLONGER DANS LA FLAMME."

ERNST JÜNGER

## PRANAYAMA

Ujjayi Pranayama est une respiration très utilisée en yoga et qui met l'accent sur le chakra de la gorge.

Concentrez-vous sur la région de votre gorge. Inspirez et expirez par le nez. Lorsque vous respirez, contractez légèrement la gorge de façon à ce que la respiration sonne comme celle que vous avez lorsque vous dormez profondément.

Vous pouvez aussi imaginer cela comme le bruit de grosses vagues qui vont et reviennent. Placez toute votre attention sur la provenance du son par la gorge.

Cette façon de respirer est très relaxante. Elle est aussi bénéfique pour lutter contre la dépression et a un effet remarquable sur le bon fonctionnement de la thyroïde.

## POSTURES

Des postures qui ouvrent toute la région de la gorge, en travaillant à la fois sur l'ouverture de la poitrine, musclant le dos et stimulant les poumons :

- Le Chameau
- Le Pont
- Le Poisson
- La Chandelle



## VISUALISATION DEBOUT

Renforcer sa connexion à l'Espace en imaginant un ciel étoilé, en se perdant dans la grandeur de l'Univers et s'offrir un voyage astral dans le cosmos.



## DES PHRASES À DISTILLER

- « J'exprime ma vérité ouvertement et librement »
- « J'honore mon opinion »
- « Je parle avec amour »
- « Je m'exprime avec confiance »

## LA RELAXATION

Une reliance avec les éléments de Vishuddha : le bleu turquoise, l'Ether, l'Éléphant Blanc

## DES MUDRAS

### **Keshari Mudra, une Mudra de la langue :**

Dans cette Mudra, la langue est retournée vers l'arrière et repose sur le haut du palais.

Pratiquez ensuite une respiration douce et prolongée comme Ujayii si vous connaissez cette respiration et concentrez-vous sur le point entre vos sourcils que vous pouvez visualiser par une boule d'énergie violette.

La langue ainsi placée va vous permettre de faire un pont permettant le passage de la Kundalini (l'Énergie spirituelle) entrant dans notre corps par Muladhara, le Chakra racine) vers le Chakra de la Couronne, situé au sommet du Crâne, provoquant ainsi un éveil des sens et un état de béatitude.

## DES MANTRAS

### **HAM :**

le bija mantra du chakra de la gorge.

Le mantra Ham-Sa est aussi un mantra puissant pour le chakra de gorge.

Il signifie « Je Suis Cela ». C'est aussi une façon de dire que Moi et le Divin sommes reliés

Asseyez-vous en tailleur ou dans une position qui vous semble confortable. Fermez les yeux. A l'inspiration, visualisez le souffle qui monte de la base de colonne jusqu'au sommet du crâne et dites intérieurement le mantra « Ham ».

A l'expiration, le souffle redescend jusqu'à la base accompagné par le mantra « Sa ».

D'autres sons comme le son des bols tibétains ou des gongs ont également un impact très positif pour stimuler Vishuddha.

## HORS DU TAPIS

Mais toujours du yoga ! Avec le yoga du rire !!

Selon Wikipédia :

« Le yoga du rire est une méthode thérapeutique contemporaine développée par le médecin généraliste indien Madan Kataria et sa femme, Madhuri.

Selon ses inventeurs, le yoga du rire repose sur la thèse : « l'action entraîne l'émotion » et l'idée qu'il pourrait augmenter la production des endorphines dans le cerveau, qualifiées d'hormones de bonheur.

Dans le yoga du rire les personnes rient intentionnellement – sans avoir recours à l'humour, aux blagues ou à la comédie.

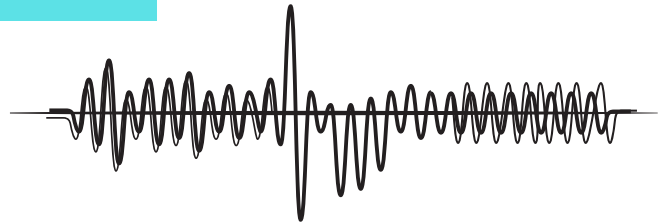
Ceci augmenterait l'apport d'oxygène au corps et au cerveau et permettrait à la personne de se sentir plus énergique et en meilleure santé.

Tout le concept du yoga du rire est basé sur des études qui tendent à démontrer que le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire provoqué – à la condition qu'il soit fait avec énergie. La personne en retirerait ainsi les mêmes bienfaits physiologiques et psychologiques. »

Alors, régulièrement prenez 5 minutes pour vous induire à rire et laissez-vous emporter par le rire et continuez ce mécanisme à gorge déployée !

## DES MUSIQUES

Wandering Star de portishead  
Atlas Air de Massive Attack



## DES LECTURES

Pour communiquer :

*Les secrets de la communication* de Richard Bandler et John Grinder

*Unique* de Phil Cook

Pour la vérité, un chouette roman :

*La vérité sur l'Affaire Harry Quebert* de Joël Dicker

Pour sourire et rire :

*Je vais mieux* de David Foenkinos

## POUR ALLER PLUS LOIN

### **Utiliser sa Voix :**

Pour mobiliser le Chakra de la Gorge, il est intéressant d'utiliser notre voix... et dans tous ses aspects : en chantant, murmurant, sifflant, grondant...

Un exercice amusant à faire : choisir une phrase, un mantra ou une devise qui vibre avec vous... ou plutôt qui vous parle et prononcez-la avec les modulations de voix suivantes :

- Le murmure
- La diction
- Le bâillement
- Le chant
- Le grondement
- Le cri
- Le rire

Cette succession de vocalises est une très bonne pratique de catharsis, qui vous permettra d'évacuer toutes les tensions stagnantes, accumulées à force de ne pas exprimer ce qui vous tient à cœur.

Vous pouvez aussi prendre des cours de chants, incorporer le chant pendant vos pratiques de yoga ou chantonner en faisant le ménage...

### **Masser la nuque :**

Vishuddha étant situé au niveau de la gorge, un massage de la nuque et des épaules va faire circuler l'énergie dans cette région.

Vous pouvez aussi vous mettre une poche de gel, légèrement chauffée, dans cette zone afin de dissiper toute vos tensions.

Faites cela avant votre séance de massage, cela accentuera la détente !

Vous serez ainsi complètement détendu pour communiquer sereinement avec vos proches.

### **Être franc :**

Soyez aussi franc et honnête lors de vos conversations.

Vishuddha signifiant « Purification », cela implique qu'il est important de dire la vérité même si cela signifie qu'il va falloir mettre à la lumière certains aspects sombres et cachés de votre personnalité.

Communiquer avec honnêteté sur ce en quoi vous croyez, sans cacher vos erreurs ou vos faiblesses, vous apportera de la joie et un sentiment de légèreté.

## Oser s'exprimer :

Prendre la parole, dire son opinion au repas de famille comme à l'assemblée générale de son association, ou encore plus de monde si l'occasion se présente... Même si c'est impressionnant au premier abord. Jam Gamble, une speakerine américaine, disait que c'est osant prendre la parole, que l'on pouvait inspirer d'autres personnes à faire de même.

Même si on se trouve maladroit. Et surtout si on l'est ! Elle raconte l'histoire d'une femme qui s'était forcée à prendre la parole pour dire qu'elle avait osé quitter son compagnon d'une relation abusive et combien elle se sentait mieux à présent. Son histoire, elle l'avait raconté d'une voix chevrotante, en butant parfois sur des mots. Loin d'un discours tonitruant et rythmé comme un prêcheur chevronné.

Pourtant, quelques mois plus tard, une femme est venue la voir, les larmes aux yeux, parce c'est son discours, parfois presque inaudible, qui a poussé cette femme à quitter son mari, qui la rabaisait. Notre voix, même maladroite, même toute petite, même avec des mots farfelus... sait faire le chemin vers le cœur. Et c'est bien le principal.

## Supprimer les "mais" :

Ces petits "mais" qu'on rajoute en fin de phrase pour justifier, pour baisser d'un ton. "je suis prof de yoga, mais... je donne juste 2 cours dans mon petit village" ; "j'ai écrit des livres, mais ... ce n'est pas mon activité principale." Comme si on laissait les mots prendre leur envol, et puis tout de suite on les essayait de les rattrapper au vol, pour éviter qu'ils aillent trop haut, qu'ils ne prennent trop de liberté... et alors, on rajoute ce "mais" pour les rapetisser, pour les faire tomber au sol, pour qu'ils ne prennent trop d'ampleur.

Ce que Jam enjoint de se dire à soi, c'est :

**'Ce qui est dit, est dit.'**





# Vishuddha,

LE CINQUIÈME CHAKRA

"JE PARLE"

Élément : l'Ether

Mantra : HAM

Localisation : Gorge

Poses de yoga : le Poisson, la Charrue, le  
Chameau, le Lion, le Pont

Qualités : Communication, Écoute,  
Vérité

Cristaux : Saphir, Turquoise, Topaze

Huiles essentielles : sauge sclarée,  
myrte, citron