

Katia Bougchiche

Le
MINI-GUIDE
ultime des
CHAKRAS



animae

La boîte à outils pour équilibrer vos chakras

Répartis le long de votre colonne vertébrale, les chakras sont les roues d'énergie qui vous définissent émotionnellement et énergétiquement. Avec 40 exercices, pratiques et rituels, ce mini-guide ultime rassemble tout ce que vous devez savoir pour :

- **Intégrer les correspondances symboliques de chaque chakra :** couleurs, nombre, pierres, huiles essentielles, élément et parties du corps.
- **Guérir vos blessures émotionnelles et énergétiques** en vous libérant des mémoires du passé, des croyances limitantes et des schémas récurrents.
- **Accéder aux clés d'activation de chacun de vos chakras.**

Psychothérapeute, guérisseuse et femme médecine, Katia Bougchiche est la fondatrice d'une école d'initiation aux chakras. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages à succès, dont *L'Eveil des sorcières* et *Femme souveraine* (Éd. Leduc).

ISBN: 978-2-38564-189-4

12 euros
Prix TTC France



9 782385 641894

animae

Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure !

C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Ce livre ne se substitue pas à l'avis ou au suivi médical d'un professionnel de santé. L'auteure et l'éditeur ne sauraient être tenus responsables d'une mauvaise utilisation ou d'une interprétation erronée des informations qu'il contient.

Édition : Annabelle Biau-Weber

Maquette : Evelyne Nobre

Correction : Astrid Simon

Couverture : Jennifer Faisant

Illustrations : Adobe Stock

Illustration de couverture : Shutterstock (2579954033)

© 2026 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 978-2-38564-189-4



Katia Bougchiche



Le
MINI-GUIDE
ultime des
CHAKRAS



animae



SOMMAIRE



Introduction 9

1. À LA DÉCOUVERTE DES CHAKRAS 13

Qu'est-ce qu'un chakra ? 14

Les processus de guérison..... 23

Les réseaux d'énergie du corps 36

Votre initiation..... 43

2. CHAKRA MULADHARA OU CHAKRA RACINE .. 51

Correspondances symboliques.....53

Correspondances psychologiques 58

Parcours initiatique.....87

Pratiques d'activation.....93

3. CHAKRA SVADHISTHANA OU CHAKRA SACRÉ	99
Correspondances symboliques.....	101
Correspondances psychologiques	105
Parcours initiatique.....	114
Pratiques d'activation.....	142
4. CHAKRA MANIPURA OU CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE	149
Correspondances symboliques.....	151
Correspondances psychologiques	156
Parcours initiatique.....	167
Pratiques d'activation.....	172
5. CHAKRA ANAHATA OU CHAKRA DU CŒUR ..	177
Correspondances symboliques.....	179
Correspondances psychologiques	184
Parcours initiatique.....	191
Pratiques d'activation.....	206
6. CHAKRA VISHUDDHA OU CHAKRA DE LA GORGE	213
Correspondances symboliques.....	215

SOMMAIRE

Correspondances psychologiques	220
Parcours initiatique.....	227
Pratiques d'activation.....	236
7. CHAKRA AJNA	
OU CHAKRA DU TROISIÈME ŒIL.....	243
Correspondances symboliques.....	245
Correspondances psychologiques	248
Parcours initiatique.....	255
Pratiques d'activation.....	264
8. CHAKRA SAHASRARA	
OU CHAKRA CORONAL.....	271
Correspondances symboliques.....	273
Correspondances psychologiques	277
Pratiques d'activation.....	283
Conclusion	296
À propos de l'auteure	302

INTRODUCTION



Je suis guérisseuse depuis plus de quinze ans, psychologue de formation et enseignante sur le sujet des chakras depuis douze ans. J'avais envie de rassembler dans cet ouvrage toutes les informations et les connaissances que j'ai récoltées au sujet de la psychologie et du savoir ésotérique des chakras, pour en montrer les synergies dans la découverte de soi et de notre parcours de vie sur Terre.

Les chakras sont issus d'une vieille tradition hindouiste. Ils nous permettent d'envisager et de structurer les étapes clés de notre initiation durant notre vie sur Terre. Ils nous montrent de quelle manière nous avons réussi ou avons eu des difficultés à vivre certaines étapes de notre vie, et quelles sont

les leçons et le sens que nous pouvons dégager de cette initiation.

J'ai voulu partager avec vous, dans ce livre, l'exploration de chacun de vos chakras et des étapes majeures de leur guérison. Grâce à ma méthode, vous allez pouvoir observer quelles ont été les initiations qui vous ont été difficiles, quelles émotions vous maintiennent encore prisonnier de schémas récurrents ou de traumatismes, et comment les purifier, les comprendre ou les métamorphoser.

Cet ouvrage est autant un livre de référence sur les chakras qu'un travail thérapeutique et énergétique. Aussi, il est indispensable de respecter l'ordre des chakras et d'aller jusqu'au bout, de cette introduction au dernier centre d'énergie. L'objectif est d'apprendre à mieux se connaître et d'explorer les facettes les plus inaccessibles du soi.

La connaissance de soi est un pilier incontournable pour qui souhaite se réaliser et s'épanouir. Elle est aussi essentielle que la respiration et que le fait d'apprendre à lire et à compter. Elle est le point de départ d'une vie créative, aimante et réjouissante.

Les chakras sont une ancienne connaissance spirituelle qui nous vient de très loin et un enseignement très accessible et nécessaire à tous. Je vous propose de vous les rendre intelligibles et de vous expliquer comment vous pouvez utiliser vos chakras au quotidien, et comment, grâce à eux, vous pouvez comprendre où vous en êtes de votre évolution.

Pour chacun des chakras, j'exposerai toutes les correspondances ésotériques, psychoémotionnelles ainsi qu'une dimension pratique par des exercices de respiration mais aussi d'introspection pour vous libérer de vos mémoires – blocages, traumatismes, croyances limitantes – ainsi que des émotions non digérées. Souvent, ces mémoires du passé vous pèsent et, en sortant de vos schémas répétitifs, vous apprenez également à vous épanouir pleinement et à réaliser votre potentiel. Ces pratiques et exercices vont, enfin, vous permettre de sentir et de percevoir au fil des mois vos chakras et vos corps subtils.

Je souhaite que cet ouvrage vous apporte perspectives d'évolution, de libération et de sagesse.



1

À LA DÉCOUVERTE
DES CHAKRAS

QU'EST-CE QU'UN CHAKRA ?



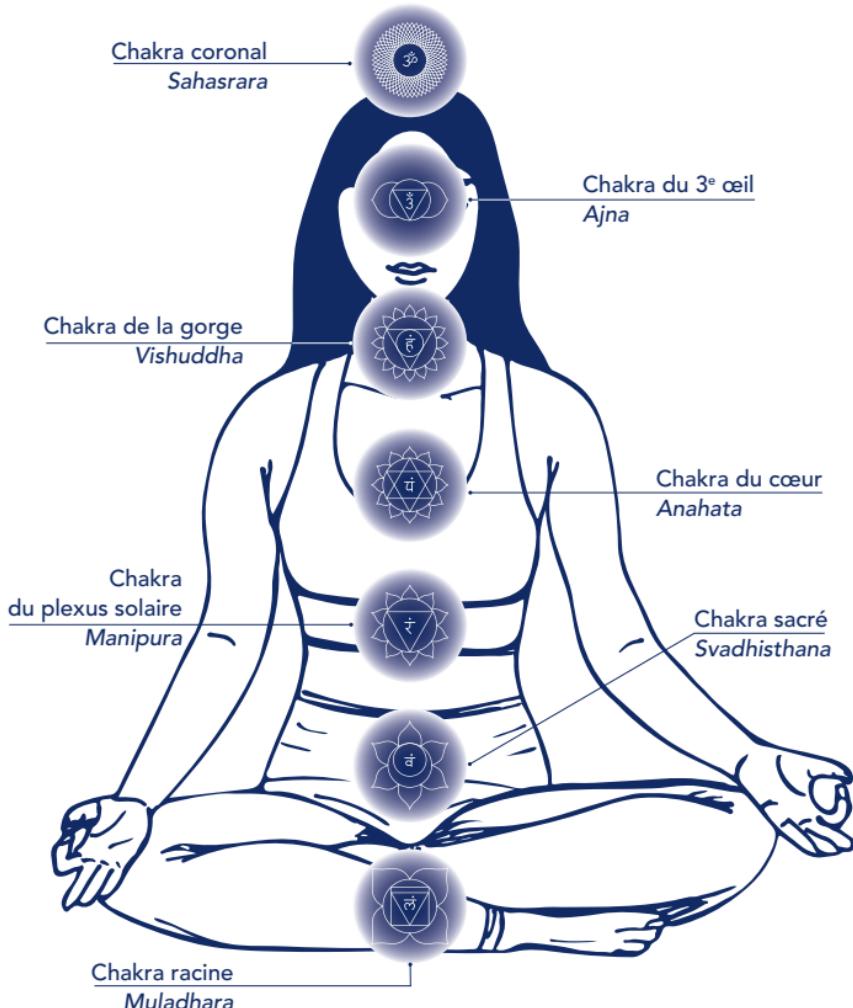
DÉFINITION ET ALIGNEMENT DES CHAKRAS

Le mot « chakra » nous vient du sanskrit et signifie « roue » ou « disque ». Les chakras sont des connaissances que nous retrouvons dans les anciens textes hindouistes, comme les Védas ou les *upanishads*, et dans d'autres traditions comme chez les Mayas ou en Éthiopie, ou plus récemment en Égypte. Cette science des chakras se retrouve dans plusieurs civilisations éloignées les unes des autres où ils sont représentés et dessinés de manière similaire et aux mêmes endroits du corps.

Un chakra est une roue ou un cercle d'énergie invisible à l'intérieur de notre corps, qui nous permet de recevoir des informations de l'extérieur et de rayonner notre énergie vers l'extérieur, par des cônes d'énergie et de lumière. C'est un point de jonction, un centre de transformation de plusieurs niveaux d'information qui fait le lien entre notre corps énergétique, celui des autres, et les informations et sensations du monde.

Le corps humain compte un nombre important de chakras et de sous-chakras, mais il est d'usage de se concentrer sur les 7 chakras principaux qui contiennent déjà l'essentiel de nos mémoires d'être humain et d'âme. Ceux-ci se déroulent le long de notre colonne vertébrale, depuis notre périnée jusqu'au sommet de la tête.

Chacune de ces 7 roues ou de ces 7 chakras va témoigner de notre vitalité ainsi que de notre état d'esprit en termes d'émotions, de croyances, d'énergie et de vision du monde. Un chakra reflète notre stabilité émotionnelle, notre qualité d'être et notre dimension spirituelle. Chacun a une couleur, une lumière et un mouvement qui lui est propre.



Il vous faut visualiser les chakras principaux ouverts à l'horizontale, à l'avant et à l'arrière de votre corps. Parmi les chakras, deux ont une position et un rayonnement qui diffèrent : le premier, qui se trouve au niveau de votre périnée, et le septième, qui se trouve au niveau de votre fontanelle, au sommet de votre crâne, sont eux ouverts à la verticale, le premier vers la terre et le dernier vers le ciel.

L'INITIATION DES CHAKRAS

L'initiation des chakras nous donne accès à leurs enseignements à un rythme accéléré.

Lorsque je transmets moi-même l'initiation des chakras, je dispense l'enseignement d'un chakra par mois, tel que cela m'a été enseigné, dans le respect de la tradition égyptienne¹. C'est le laps de temps minimum nécessaire à l'exploration et à la compréhension de chaque chakra comme une étape initiatique de libération, de guérison et de transformation.

1. Pour aller plus loin, voir l'ouvrage de Drunvalo Melchizédeck, *L'Ancien Secret de la fleur de vie*.

LE SERPENT DE LA KUNDALINI

Du premier chakra, il faut imaginer que se déploie et se déroule le serpent de la kundalini, c'est-à-dire la spirale de notre énergie primordiale. À l'intérieur de votre corps, deux serpents sont enroulés à la base de votre colonne vertébrale, au niveau de votre sacrum. Ce sont deux canaux d'énergie spiralés qui fonctionnent de concert, et qui sont appelés le serpent Ida et le serpent Pingala. Ils fusionnent dans le canal central du corps nommé « canal de la sushumna » et se hissent jusqu'au troisième œil.



Ida est le nom donné à la spirale d'énergie du côté gauche et au pôle magnétique, et Pingala à la spirale d'énergie du côté droit et à notre pôle électrique. Ces deux serpents passent par chacun de nos chakras. Grâce à leur éveil, ils alimentent tous nos centres d'énergie. Quand ils ont achevé les différentes étapes initiatiques et évolutives, ils se dressent au niveau de notre troisième œil et symbolisent l'éveil de la conscience et l'accomplissement spirituel.

LE SQUELETTE ÉNERGÉTIQUE DES CHAKRAS

Pour imaginer et visualiser la cohérence des chakras entre eux, nous partons du postulat qu'ils sont construits comme une maison. En commençant par notre premier chakra, qui représente ses bases et ses fondations, pour aller jusqu'au dernier chakra, qui s'ouvre vers le ciel et qui représente notre connexion à notre être supérieur et à l'énergie divine, ou bien le toit de notre maison. C'est toute la structure des chakras qui se déroule : elle est notre squelette énergétique, l'articulation des roues d'énergies qui composent notre corps. Il nous faut veiller à ce que

les liaisons se fassent et que les roues fonctionnent correctement pour que notre structure d'énergie puisse être active, dynamique, et nous permette de nous réaliser en tant qu'être humain et entité spirituelle.

TRAVAIL PSYCHOÉMOTIONNEL ET ÉNERGÉTIQUE

Le travail des chakras est un travail psychoémotionnel. Cette introspection nous ramène aux étapes cruciales de notre vie et au jaillissement des émotions et du refoulé de nos mémoires.

Ce travail s'appuie aussi sur la croyance que nous ne sommes pas limités par notre être en tant qu'humains, et part du principe que nous sommes dotés d'une âme, d'une conscience, et que nous avons, en tant que tels, plusieurs vies ou dimensions de vie.

Mais surtout, ce savoir des chakras véhicule l'idée que nous sommes des êtres dotés d'énergie. Cette énergie est une vibration plus ou moins harmonieuse et fidèle à celle d'avant notre incarnation sur Terre.

La compréhension des chakras, leur manipulation et leur écoute enclenchent la perception de leur mouvement, de leurs degrés d'ouverture, de leur énergie et des flux qu'ils véhiculent.

Nous pouvons ressentir cette énergie par nos mains mais également en nous connectant par l'esprit. Plus nous nous exerçons dans cette pratique et plus nous sommes à même d'identifier les différentes vibrations du vivant.

Le fait de se connecter aux chakras nous apporte des « informations » : il peut s'agir de données importantes pour le parcours de l'être ou bien de problèmes, de conditionnements, de blocages, de traumatismes, d'émotions qui le coupent de son âme et de son potentiel. Celles-ci se manifestent sous la forme de sensations physiques et corporelles – kinesthésiques, auditives, olfactives, visuelles.

J'ai remarqué qu'après un travail sur leurs chakras, nombreux sont les êtres qui voient leur médiumnité se développer, c'est-à-dire la capacité à lire ces informations subtiles.

SYNTHÈSE

Les chakras sont :

- notre squelette énergétique ;
- les roues activant les réseaux d'énergie de notre corps et nous permettant de nous nourrir de l'énergie terrestre et céleste ;
- des faisceaux et cônes d'énergie que nous diffusons vers l'extérieur ;
- les baromètres de notre accomplissement ;
- la porte d'entrée du champ vibratoire de toute créature (humaine, animale, végétale...).

LES PROCESSUS DE GUÉRISON



LA GUÉRISON DES MÉMOIRES

La première dimension de la guérison consiste à comprendre que l'être humain est pétri de mémoires. Ces mémoires issues de son enfance, de son adolescence, du vécu de ses ancêtres, ou bien celles de son âme, l'empêchent littéralement de respirer et de s'incarner pleinement. Ces mémoires émotionnelles se solidifient et impactent le corps physique et les corps énergétiques au point que l'individu est déconnecté de lui-même et de sa capacité à vivre le moment présent. Elles sont une masse énergétique qui le tire vers son passé, et elles

lui donnent le sentiment que la vie est désagréable, pleine de douleur, voire dangereuse.

LA GUÉRISON DE L'ÂME

Les chakras nous révèlent que les expériences que nous vivons ont un sens et sont ordonnancées de manière à nous faire vivre des événements bien précis pour nous permettre d'évoluer. La deuxième dimension de la guérison consiste à identifier la distorsion et la distance entre le programme de l'âme en termes de réalisation, d'accomplissement et là où l'individu en est présentement. Il existe une séparation entre les deux qui crée de la souffrance et un sentiment d'être à côté de sa vie. Cette deuxième dimension est aussi la deuxième étape de la guérison et vise à aider l'humain à se saisir de son potentiel et à accomplir qui il est en vérité. La guérison de l'âme permet à tout un chacun de percevoir, derrière l'identité de la personnalité et de l'ego, la dimension de l'essence et la vérité de l'être. Elle aide l'humain à retrouver sa vibration propre, sa fréquence personnelle ainsi que ses qualités, ses valeurs, ses affinités et ses passions spontanées.

LE TRAVAIL DE GUÉRISON

Lorsque la guérison de l'âme est enclenchée, il est important d'aider l'individu à s'émanciper du contexte social et culturel dans lequel il a évolué, mais également de lui apprendre à transcender les croyances limitantes de notre humanité et de notre inconscient collectif. Pour basculer et se rencontrer dans sa singularité, l'être humain doit oublier le côté normatif et les diktats qui emprisonnent l'éducation et l'expression spontanée du soi.

Lorsque nous évoluons, nous parvenons à ce constat que nous sommes des êtres complexes et que notre complexité est également structurelle. Nous sommes pris dans les méandres des émotions, dans ceux de notre psyché, et nous sommes également reliés, par notre inconscient collectif, à une communauté d'hommes à laquelle nous appartenons.

La guérison s'opère sur ces différentes strates : physique (corporelle et cellulaire), émotionnelle, psychique, structurelle et spirituelle.

Il existe différentes portes nous menant à différentes dimensions de nous-mêmes, et pour nous aider à