

Fiche récapitulative des chakras, cristaux et huiles essentielles

Soins des Chakras et Équilibrage Énergétique

Guide complet pour équilibrer vos énergies

avec le Reiki, la méditation et les cristaux



Nancy Gagnon

Fiche récapitulative des chakras, cristaux et huiles essentielles

1. Chakra Racine (Muladhara)

- **Emplacement** : Base de la colonne vertébrale
- **Couleur** : Rouge
- **Élément** : Terre
- **Rôle** : Ancrage, sécurité, stabilité, survie

Signes de déséquilibre :

Inquiétude, insécurité, troubles digestifs, sentiment de déconnexion, fatigue.

Cristaux associés :

- Hématite
- Jaspe rouge
- Tourmaline noire

Huiles essentielles recommandées :

- Vétiver
- Patchouli



- Cèdre

Techniques d'équilibrage :

- Méditation d'ancrage
 - Reiki sur la zone du chakra
 - Utilisation des cristaux ou diffusion des huiles pendant la méditation
-

2. Chakra Sacré (**Svadhithana**)

- **Emplacement** : Bas-ventre
- **Couleur** : Orange
- **Élément** : Eau
- **Rôle** : Émotions, créativité, plaisir, sexualité

Signes de déséquilibre :

Blocages émotionnels, manque de créativité, problèmes liés à la sexualité, difficultés relationnelles.

Cristaux associés :

- Cornaline
- Pierre de lune
- Calcite orange

Huiles essentielles recommandées :



- Orange douce
- Ylang-ylang
- Jasmin

Techniques d'équilibrage :

- Méditation créative
 - Massage du bas-ventre avec huiles essentielles diluées
 - Reiki et visualisation d'une lumière orange
-

3. Chakra du Plexus Solaire (Manipura)

- **Emplacement** : Région de l'estomac
- **Couleur** : Jaune
- **Élément** : Feu
- **Rôle** : Pouvoir personnel, confiance en soi, volonté

Signes de déséquilibre :

Manque de confiance, difficulté à prendre des décisions, stress, problèmes digestifs.

Cristaux associés :

- Citrine
- Oeil de tigre



- Ambre

Huiles essentielles recommandées :

- Citron
- Romarin
- Gingembre

Techniques d'équilibrage :

- Méditation sur le pouvoir personnel
- Inhalation d'huiles essentielles avant des prises de décision
- Reiki et exercices de respiration

4. Chakra du Cœur (Anahata)

- **Emplacement** : Centre de la poitrine
- **Couleur** : Vert
- **Élément** : Air
- **Rôle** : Amour, compassion, guérison émotionnelle

Signes de déséquilibre :

Difficulté à pardonner, manque d'empathie, tristesse, isolement.



Cristaux associés :

- Quartz rose
- Aventurine verte
- Malachite

Huiles essentielles recommandées :

- Rose
- Lavande
- Géranium

Techniques d'équilibrage :

- Méditation d'ouverture du cœur
- Diffusion d'huiles essentielles pendant une séance de guérison
- Reiki et visualisation d'une lumière verte

5. Chakra de la Gorge (Vishuddha)

- **Emplacement** : Base de la gorge
- **Couleur** : Bleu ciel
- **Élément** : Éther
- **Rôle** : Communication, expression de soi, vérité



Signes de déséquilibre :

Difficulté à s'exprimer, timidité, problèmes de communication, maux de gorge.

Cristaux associés :

- Lapis-lazuli
- Amazonite
- Aigue-marine

Huiles essentielles recommandées :

- Menthe poivrée
- Eucalyptus
- Saugé

Techniques d'équilibrage :

- Pratique de l'expression verbale consciente
- Diffusion d'huiles pendant une pratique de yoga ou de méditation
- Reiki ou massage doux de la gorge avec huiles diluées

6. Chakra du Troisième Œil (Ajna)

- **Emplacement** : Entre les sourcils
- **Couleur** : Indigo



- **Élément** : Lumière
- **Rôle** : Intuition, vision intérieure, clarté mentale

Signes de déséquilibre :

Manque de clarté, difficultés à se concentrer, manque d'intuition, confusion.

Cristaux associés :

- Améthyste
- Lapis-lazuli
- Sodalite

Huiles essentielles recommandées :

- Encens
- Myrrhe
- Genévrier

Techniques d'équilibrage :

- Méditation pour développer l'intuition
- Diffusion d'huiles ou inhalation pendant la méditation
- Visualisation d'une lumière indigo au niveau du front

7. Chakra Couronne (Sahasrara)



- **Emplacement** : Sommet de la tête
- **Couleur** : Violet ou blanc
- **Élément** : Pensée pure
- **Rôle** : Connexion spirituelle, sagesse, illumination

Signes de déséquilibre :

Sentiment de déconnexion spirituelle, manque de but, confusion mentale.

Cristaux associés :

- Quartz clair
- Améthyste
- Sélénite

Huiles essentielles recommandées :

- Lavande
- Santal
- Lotus

Techniques d'équilibrage :

- Méditation de connexion spirituelle
- Reiki ou pose d'un cristal au sommet de la tête
- Diffusion d'huiles pendant des pratiques spirituelles



Utilisation des fiches récapitulatives

Ces fiches vous offrent un guide pratique pour identifier rapidement les déséquilibres dans vos chakras et savoir quelles techniques utiliser pour rétablir l'harmonie. N'hésitez pas à les consulter avant chaque séance d'équilibrage énergétique pour choisir les outils adaptés à votre besoin du moment.

www.nancygagnon-influenceusepositive.com

www.doterra.com/CA/fr/site/zenitudecheznanshy

<https://vimeo.com/nancyartvisionpositive>

www.facebook.com/groups/nancyartvisionpositive

Avec amour et lumière, Nancy Gagnon

Maître Énergéticienne Reiki Influenceuse Positive | Auteure |

Formatrice Nancy'Art Vision Positive

