

# Méditation Chakra Sound (Sons dans les chakras)

Cette méditation développée sous la guidance de l'enseignant spirituel Osho utilise une musique spéciale et les sons de la voix du méditant pour éveiller et harmoniser les chakras (centres d'énergie). Elle peut vous conduire vers un silence intérieur profond et paisible.

Elle peut être pratiquée à toute heure de la journée.  
Musique composée par Karunesh.

---

## **1ère étape : Les sons dans les chakras**



Fermez les yeux et écoutez la musique.

Phase d'harmonisation des chakras.

Vous pouvez être debout, assis confortablement ou allongé pour cette méditation.

Gardez le dos bien droit et le corps relaxe, détendu. Respirez par le ventre plutôt que par la poitrine.

Vous pouvez aussi émettre des sons avec la bouche ouverte tout le temps et les joues doivent être détendues.

Faites vibrer un son pendant 2 minutes et demie dans chacun des chakras en commençant par la base et en montant jusqu'au 7ème (on suppose ici 7 chakras) et redescendre selon son rythme propre en 2 minutes et demie.

Donc, si vous le souhaitez, faites des sons dans le 1er chakra. Vous pouvez faire un son ou varier le son. Laissez vous porter par la musique, soyez créatif avec le son. Sentez que le son vibre au centre du chakra. Au départ, imaginez les chakras, si nécessaire, cela peut aider. Cette imagination combinée à la vigilance peut vous permettre de ressentir les vibrations intérieures dans chaque chakra.

Après un moment, vous allez entendre que les sons changent et que la tonalité devient plus forte, c'est une indication que désormais vous écoutez les sons dans le 2ème chakra.

Vous pouvez là aussi si vous le souhaitez faire des sons ou bien vous ne faites que écouter la musique, c'est comme vous le souhaitez.

Cela se répète ainsi jusqu'au 7ème chakra.

Ensuite, vous redescendez chakra par chakra. Et vous écoutez les sons dans chaque chakra et vous pouvez faire des sons si vous le souhaitez.

A la fin de la 1ère séquence, il y a une pause de silence avant que la prochaine démarre.

Lors de cette pause, vous sentirez que votre corps devient comme une flûte de bambou, creuse, vide à l'intérieur. Sentez l'énergie et les vibrations sur votre crâne ainsi qu'à la base de votre colonne vertébrale.

Cette séquence d'harmonisation des chakras va se répéter 3 fois. A chaque fois, vous allez harmoniser les 7 chakras en montant et en descendant.

Lorsque vous devenez plus familier avec cette méditation, vous pouvez laisser aussi venir des images dans chaque chakra. Pas besoin de créer des images, laissez les juste venir. Soyez réceptif. Cela peut être des couleurs, des symboles, des scènes de nature. Ou peut-être que cela viendra sous forme de pensée : vous pensez à l'or par exemple plus que de voir de l'or.

La position des 7 chakras dans le corps

1. le plancher pelvien, la zone sexuelle, le périnée
2. un peu au dessous de l'ombilic
3. le plexus solaire
4. la zone du coeur, poitrine, épaules, bras
5. le gorge

5. la gorge
6. l'espace entre les 2 yeux, le 3e oeil
7. la "couronne", au-dessus de la tête, s'étendant à l'infini dans le cosmos

## **2ème étape : 15 minutes de Silence**

Restez assis ou allongé les yeux fermés. Restez en silence et ne portez votre attention sur rien de particulier. Soyez juste un observateur, un témoin de ce qui se passe en vous. Soyez juste relaxe, détendu et ne jugez pas ce qui se passe.

Lorsque des pensées ou émotions vous traversent, laissez-les vous traverser en essayant de ne pas les alimenter. Ne les chassez pas, juste observez, acceptez et laissez les simplement se dissoudre, si possible. Quand vous le pouvez, revenez à votre centre, à votre respiration sans vous occuper de la pensée qui vous en a éloigné.

L'objectif n'est pas de ne pas avoir de pensées, mais de contacter votre Soi profond.

Le Gong sonne, fin de la méditation.

---