

PRINCIPES - CHAKRA 'SACRÉ'

Svadhithana : 'Douceur'

Localisé au niveau du bassin, bas-ventre et des hanches, le chakra Sacré vibre avec la **couleur chaude de l'Orange**. Siège de nos émotions, ce chakra gouverne principalement nos désirs, plaisirs et notre **capacité à nous abandonner, à nous adapter** au flot continuellement changeant de la vie, tel l'Eau qui est son élément associé. En laissant notre corps s'exprimer sur des musiques sensuelles de style oriental, nous pouvons explorer les qualités fluides de ce chakra et contacter notre énergie féminine Yin intérieure. Physiologiquement, ce chakra gouverne la santé de notre appareil reproducteur et urinaire, mais aussi nos gonades, responsables de notre développement sexuel et de notre maturité.

Le nom sanscrit de ce chakra est 'svadhithana', que l'on peut traduire par 'douceur'. L'essence de ce chakra se révèle dans la douceur d'une relation intime et d'une connexion profonde avec l'autre. Elle est également associée aux plaisirs en général, sexuels mais aussi de tous les sens.

La fonction principale de ce chakra est de nous permettre de **contacter nos passions et nos désirs**, de laisser nos émotions couler librement et de développer notre capacité d'adaptation à la vie. Quand ce chakra est déficient, nous nous empêchons de ressentir nos émotions ou désirs en contractant notre corps et/ou en ayant recours à des addictions comme l'alcool ou la drogue. A l'inverse, quand il est excessif, nous pouvons être hyper-sensibles avec des sautes d'humeur fréquentes, qui se manifestent par des états de crise quasi-permanents, des obsessions sexuelles et/ou un besoin constant d'excitation et de stimulation.

En essence, les émotions sont une réaction au plaisir et à la douleur. Le plaisir nous permet de nous sentir bien, et favorise une expansion du corps, alors que nous évitons généralement la douleur en contractant notre corps. Le 'principe de plaisir' développé par Freud (un fonctionnement mental qui dirige l'énergie vers le plaisir, et évite le déplaisir) joue un rôle important dans le second chakra. En s'ouvrant à des sensations de plaisir pendant la danse, le corps peut ressentir de l'expansion et l'énergie peut ainsi circuler plus librement. En s'autorisant à ressentir du plaisir dans notre corps, nous pouvons nous ouvrir plus facilement au désir, à l'intimité et à la connexion avec l'autre.

Le chakra sacré est le siège de la **conscience féminine Yin** inhérente aux hommes et aux femmes. Guidés par les symboles de l'énergie féminine tels que la lune, l'eau, et la déesse, cette danse fertile nous invite à pénétrer les profondeurs mystérieuses, et parfois contradictoires, des différentes facettes du féminin – nourricier, sensuel, sage, porteur de vie, dévorant, sombre, séducteur, sauvage, féroce. Jung appelle 'anima'

cette image innée de la femme chez l'homme (c'est la

part féminine de l'homme) et inversement, 'animus' l'image innée de l'homme chez la femme (c'est la part masculine de la femme). A la fois pour l'homme et la femme, contacter ces qualités de l'énergie Yin renforce notre capacité à prendre soin de soi-même et des autres, et à créer des relations saines et intimes.

L'expression directe du chakra sacré est le **plaisir sexuel** (alors que le chakra racine est la source de notre énergie sexuelle). La danse du chakra sacré est donc une danse qui nous invite à oser ressentir et exprimer notre désir et notre sensualité à travers le mouvement.

L'élément associé à ce chakra est **L'Eau**. Symboliquement, l'eau nous connecte aux profondeurs de notre inconscient, mais également à l'image de la matrice et de notre vie intra-utérine dans l'élément liquide. Danser le chakra sacré peut donc nous faire revivre des moments associés à notre naissance ou à la mise au monde d'un enfant, et nous invite inconsciemment à ressentir le lien à notre propre mère. Cet élément de l'eau nous aide également à développer notre capacité d'adaptation et de réceptivité. Pour contacter son plaisir sexuel, la femme doit accepter de s'ouvrir et de s'abandonner totalement à l'énergie sexuelle masculine. De même dans la vie quotidienne, plutôt que de résister et faire blocage, l'eau nous apprend à contourner les obstacles, à faire confiance et à nous laisser porter par les flots.

Le Hara

Situé à l'intérieur de l'abdomen, environ 4 cm (3 doigts) sous le nombril, le Hara qui signifie 'ventre' en japonais, est notre centre, le noyau de la force instinctive ou 'ki'. Encore appelé '**océan de l'énergie**', il nous aide à tirer force et sécurité et à devenir ce point calme au milieu du cyclone.

Un individu décentré manifeste un déséquilibre : poitrine en avant, ventre rentré, épaules contractées. Chez lui, la tête domine et la fonction intellectuelle prime sur l'instinct. Déconnecté de son centre et de son bassin, un simple choc peut l'ébranler.

Danser le chakra sacré tout en contactant son hara permet donc de **relier centration et fluidité, tel le roseau** issu des eaux, qui plie mais ne ploie pas, symbole de flexibilité, à la fois fragile et fort.

Accordez-vous un peu de temps, et répondez tranquillement aux questions suivantes :

– RÉFLEXIONS AUTOUR DU CHAKRA SACRÉ

Etes-vous capable de pleinement ressentir vos émotions et sentiments ?

Qu'est-ce qui vous donne du plaisir dans la vie?

Quelles sont les passions qui vous nourrissent dans la vie ? Et comment les réalisez-vous ?

Eprouvez-vous du plaisir sexuel ? Si non, qu'est-ce qui vous en empêche ?

Aimez-vous votre corps ? Etes-vous à l'aise de le montrer/ d'être nu(e) devant votre partenaire ?

Qu'est-ce qui vous fait vous sentir femme/ féminine, séduisante ? Qu'est-ce qui vous en empêche ? *(les hommes ne répondent pas à cette question)*

Qu'est-ce que votre ventre a à vous dire ?

A quoi ressemble votre féminin intérieur ?

Etes-vous capable de vous adapter, de changer et d'essayer de nouvelles expériences, ou bien résistez-vous au changement et préférez-vous le confort de la routine ?

Vous laissez-vous facilement déstabilisée ou arrivez-vous à rester centrée? Qu'est-ce qui vous déstabilise le plus?