



4. Les Chakras et leurs symboliques associés aux notes musicales

- **Note Do : 1er Chakra "Racine" - Muladhara : Sens littéral "Racine, Base, Fondations"**

Au niveau du **périnée** - dans le corps : **coccyx, glandes surrénales**

Son action bénéfique : vivre le moment présent, harmonie entre le corps et l'esprit, prise de Conscience de Soi. Il concerne le physique, le matériel. Il nous permet de vivre les deux pieds sur Terre.

- **Note Ré : 2ème Chakra "Sacré" - Swadhisthana : Sens littéral "Siège du Soi"**

Au niveau du **bas-ventre** - dans le corps : **4ème vertèbre sacrée, dernière lombaire**

Son action bénéfique : retrouver le désir, l'aisance dans les contacts physiques. Le Chakra Sacré active le flot d'énergie érotique et fertile. Il procure des relations aisées, le plaisir des contacts physiques sans inhibition. Au sens large, il développe la créativité.

- **Note Mi : 3ème Chakra "Plexus Solaire" - Manipura : Sens littéral "Ville de Joyaux"**

Au niveau du **nombril** - dans le corps : **4ème lombaire, pancréas**

Son action bénéfique : aptitude à se concentrer, gestion de l'émotivité, affirmation de soi. Le Chakra du Plexus Solaire associe harmonieusement sensibilité et raison. Il permet de mieux user de la fermeté et d'exprimer son talent d'organisation.