

- 
- **Note Fa** : 4^{ème} Chakra "Cœur" - Anahata : Sens littéral "Sans fin, ininterrompu"

Au niveau de la **poitrine** - dans le corps : 9^{ème} et 10^{ème} vertèbres thoraciques, thymus

Son action bénéfique : atténuation du sentiment de rancune, de la susceptibilité, s'autoriser à éprouver des sentiments. Le Chakra du Cœur donne accès à l'amour, la vitalité, la communion avec la Nature et à l'ouverture aux autres.

- **Note Sol** : 5^{ème} Chakra "Gorge" - Vishuddha : Sens littéral "Centre de Purification"

Au niveau de la **gorge** - dans le corps : 4^{ème} vertèbre cervicale, glandes thyroïde et parathyroïde

Son action bénéfique : exprimer ses sentiments et ses émotions, vaincre la timidité, communiquer facilement. Le Chakra Gorge fait accéder à la vérité, la sagesse et la logique. C'est le Chakra de l'expression, de la communication qui transforme nos énergies par le langage oral ou écrit.

- **Note La** : 6^{ème} Chakra "3^{ème} Œil" - Ajna : Sens littéral "Centre Directeur"

Entre les deux sourcils - dans le corps : appendice du 3^{ème} ventricule, hypophyse

Son action bénéfique : confiance en soi, confiance dans l'avenir, développement de la Conscience d'être et de savoir. Le Chakra 3^{ème} Œil procure confiance en son intuition profonde, clairvoyance dans le destin et acceptation de celui-ci.

- **Note Si** : 7^{ème} Chakra "Coronal" - Sahasrara : Sens littéral "Mille Feuilles"

Au-dessus du **sommet du crâne**

Son action bénéfique : diminution du stress, sommeil de meilleure qualité. Siège de la spiritualité et de l'illumination. Le Chakra Coronal en équilibre procure paix intérieure et sentiment de plénitude.