



Les huiles essentielles correspondant à chaque chakra :

1er Chakra : Chakra Racine

- Localisation : Au niveau du périnée
- Corps associé : Éthérique (juste autour du corps physique)
- Élément : Terre
- Mot-clé : Incarnation
- Couleur : Rouge
- Huiles essentielles : Cannelle, poivre noir, nard de l'Himalaya, santal, vétiver

2e Chakra : Chakra Sacré

- Localisation : Au niveau de l'abdomen
- Corps associé : Éthérique
- Élément : Eau
- Mot-clé : Fécondité
- Couleur : Orange
- Huiles essentielles : Bergamote, ciste, gingembre, mandarine, néroli, petit grain bigaradier, ylang-ylang

3e Chakra : Chakra du Plexus Solaire

- Localisation : Au niveau du sternum
- Corps associé : Astral (2e corps subtil)
- Élément : Feu
- Mot-clé : Discernement
- Couleur : Jaune
- Huiles essentielles : Citron, citronnelle, pamplemousse, verveine citronnée, palmarosa

4e Chakra : Chakra du Cœur

- Localisation : Au niveau de la poitrine, sur le cœur
- Corps associé : Mental
- Élément : Air
- Mot-clé : Amour
- Couleur : Verte
- Huiles essentielles : Basilic tropical, cèdre de l'Atlas, citron vert, marjolaine, thym à linalol

5e Chakra : Chakra du Cou

- Localisation : Au niveau de la gorge
- Corps associé : Mental
- Élément : Éther (ciel)
- Mot-clé : Communication
- Couleur : Bleue
- Huiles essentielles : Laurier noble, niaouli, sauge sclérée, camomille matricaire, cardamome

6e Chakra : Chakra du 3e Œil

- Localisation : Entre les deux yeux
- Corps associé : Causal
- Mot-clé : Intuition
- Couleur : Indigo
- Huiles essentielles : Hélichryse italienne, eucalyptus globulus, romarin à verbénone, sauge officinale

7e Chakra : Chakra du Crâne

- Localisation : Sur le crâne
- Corps associé : Spirituel
- Mot-clé : Âme
- Couleur : Violette
- Huiles essentielles : Cyprès, encens, genévrier, lavande vraie, myrrhe

Le 1er chakra

Le 1er chakra, également connu sous le nom de chakra racine ou Muladhara en sanskrit, est situé à la base de la colonne vertébrale, au niveau du périnée. **Il est associé à la stabilité, à la sécurité, à la survie de base, et à l'ancrage.**

Les huiles essentielles qui soutiennent ce chakra tendent à avoir des propriétés enracinantes et stabilisantes, et certaines possèdent des propriétés vibratoires élevées.

Voici une liste de 12 huiles essentielles appropriées pour le chakra racine :

1. **Vétiver** : Très enracinante, elle aide à la stabilisation émotionnelle et physique.
2. **Patchouli** : Favorise l'ancrage et la connexion à la terre.
3. **Cèdre** : Apporte force et stabilité, renforçant le sentiment de sécurité.
4. **Bois de Santal** : Connue pour ses propriétés méditatives, elle aide à l'ancrage profond.
5. **Gingembre** : Stimulante et réchauffante, elle renforce l'ancrage et le courage.
6. **Myrrhe** : Aide à l'ancrage spirituel et émotionnel, possède une énergie protectrice.
7. **Encens** : Bien qu'il soit souvent associé à des chakras supérieurs, l'encens peut également aider à l'ancrage en élevant l'esprit tout en stabilisant l'énergie corporelle.
8. **Cyprès** : Renforce le sentiment de structure stable et de sécurité.
9. **Nard de l'Himalaya** : Utilisée pour son effet stabilisant et enracinant.
10. **Poivre Noir** : Stimulant, il aide à surmonter la léthargie et renforce l'énergie vitale.
11. **Angélique** : Offre un soutien puissant pour l'ancrage et la protection.
12. **Palo Santo** : Utilisée pour la purification et pour aider à établir une connexion spirituelle profonde tout en restant ancré.

Pour équilibrer et soutenir le 1er chakra (chakra racine) avec des huiles essentielles doTERRA, voici quelques recommandations :

1. **doTERRA Balance** : C'est un mélange excellent à appliquer sur les plantes des pieds ou à l'arrière du cou pour un effet d'ancrage. Ce mélange est conçu pour créer un sentiment de calme et de bien-être.
2. **Huiles d'Arbres/Résines** : Des huiles telles que le Fir Blanc, l'Arborvitae, le Cèdre, le Cyprès, et la Myrrhe sont toutes des huiles qui ont des propriétés d'ancrage. Elles sont efficaces lorsqu'elles sont diffusées, inhalées directement du flacon, ou appliquées sur les plantes des pieds.
3. **Vétiver** : Appliquer l'huile de Vétiver sur les paumes des mains et les poignets, puis inhaler, ou l'appliquer sur les plantes des pieds pour un effet d'ancrage immédiat.
4. **Encens (Frankincense)** : Appliquer l'huile d'Encens sur les plantes des pieds, ou consommer une goutte diluée dans de l'eau ou sous la langue pour un effet d'ancrage et de centrage rapide, ainsi qu'un apaisement du système nerveux.

5. **Autres huiles essentielles** qui soutiennent le chakra racine, Cardamome, la Carotte, le Cèdre, la Sauge sclarée, le Clou de girofle, le Cyprès, l'Elemi, l'Encens, le Gingembre, le Patchouli, le Bois de rose (ou une alternative durable), et le Santal.

Des mélanges d'huiles essentielles DIY pour soutenir le chakra racine peuvent inclure :

- 4 gouttes de Santal
- 2 gouttes de Gingembre
- 2 gouttes de Patchouli
- 2 gouttes d'Encens
- 2 gouttes de Géranium
- 1 goutte d'Écorce de Cannelle
- 3 gouttes d'Orange
- 2 gouttes d'Ylang Ylang

Et parmi les mélanges non-DIY, le **kit Harmony** est particulièrement indiqué pour équilibrer et soutenir tous les points d'énergie des chakras

La collection "Harmony" de doTERRA, conçue pour équilibrer et soutenir les chakras, inclut trois huiles exclusives :

1. **Mandarine Verte (Green Mandarin)** : Extraite des fruits non mûrs de l'arbre de mandarine, cette huile a un arôme légèrement sucré et floral avec une touche d'agrumes. Elle est utilisée pour apaiser le système nerveux, soutenir la fonction immunitaire et le système digestif, et est réputée pour ses effets revigorants lorsqu'elle est appliquée sur la peau ou diffusée.

2. **Poivre Rose (Pink Pepper)** : Provenant de l'arbre à poivre rose, cette huile a une fragrance énergisante et vivifiante. Elle est utilisée pour favoriser la vigilance et la concentration, ainsi que pour détendre le système nerveux et soutenir les systèmes digestif, respiratoire et immunitaire.

3. **Anis Étoilé (Star Anise)**: Distillée à partir du fruit de l'anis étoilé, cette huile est utilisée dans le mélange DigestZen® de doTERRA. Elle est connue pour son soutien à la digestion saine, son arôme de réglisse fraîche, et son effet apaisant sur l'humeur et le système cardiovasculaire. L'anis étoilé s'accorde bien avec les huiles florales et boisées pour une expérience émotionnellement équilibrée

Ces huiles sont conçues pour s'harmoniser ensemble ou être utilisées séparément, offrant une flexibilité dans la création de mélanges personnalisés.

Ces huiles, avec leurs propriétés enracinantes et énergétiques, peuvent être particulièrement bénéfiques pour les personnes se sentant déconnectées, anxieuses, ou instables.

Elles aident à renforcer la connexion à la terre, ce qui est essentiel pour l'équilibre du chakra racine. En aromathérapie, ces huiles sont souvent utilisées en diffusion, en application topique diluée, ou lors de pratiques méditatives pour aider à équilibrer ce chakra.

Le 2e chakra

Le 2ème chakra, également connu sous le nom de chakra sacré ou Svadhisthana en sanskrit, est situé dans la région de l'abdomen inférieur, juste sous le nombril. **Il est associé à la créativité, la sexualité, les émotions, la fécondité et l'acceptation de soi.** Les huiles essentielles qui soutiennent ce chakra ont tendance à stimuler l'énergie créative, équilibrer les émotions et encourager l'expression sensuelle.

Voici 12 huiles essentielles qui sont bénéfiques pour le chakra sacré :

1. **Ylang-Ylang** : Favorise la libération des émotions négatives et stimule les sentiments de plaisir et de joie.
2. **Bergamote** : Équilibrante et édifiante, elle aide à disperser les énergies stagnantes et à équilibrer les humeurs.
3. **Jasmin** : Associée à la sensualité et à la passion, elle aide à libérer les inhibitions et à renforcer la confiance en soi.
4. **Mandarine** : Apporte une énergie joyeuse et créative, utile pour stimuler l'expression libre.
5. **Néroli** : Aide à apaiser les tensions et les inquiétudes, favorisant un sentiment de paix intérieure.
6. **Cardamome** : Stimulante et énergisante, elle aide à ouvrir le cœur et l'esprit à de nouvelles expériences.
7. **Patchouli** : Connue pour ses propriétés sensuelles et enracinantes, elle aide à l'équilibre émotionnel et physique.
8. **Cannelle** : Chauffante et stimulante, elle renforce la vitalité et la passion.
9. **Orange Douce** : Apporte de la légèreté, de la joie et aide à équilibrer les émotions.
10. **Santal** : Calme le mental et ouvre le cœur, favorisant la détente et la connexion intime.
11. **Géranium Rosat** : Équilibrant et harmonisant, il aide à équilibrer les énergies féminines et masculines.
12. **Fenouil** : Soutient l'équilibre hormonal et stimule un sentiment de liberté dans l'expression personnelle.

Pour soutenir et équilibrer le 2ème chakra, le chakra sacré, avec des huiles essentielles doTERRA, voici quelques recommandations :

1. Mélanges d'Huiles Essentielles DIY :

- **Un mélange pour diffuseur** peut inclure 2 gouttes de Gingembre, 3 gouttes de Frankincense, 3 gouttes de Camomille Romaine, et 2 gouttes d'Ylang Ylang.

- **Un mélange pour roll-on** peut être composé de 6 gouttes de Gingembre, 9 gouttes de Frankincense, 9 gouttes de Camomille Romaine, et 6 gouttes d'Ylang Ylang, diluées dans une huile de support comme l'huile de coco fractionnée ou l'huile de jojoba.

2. Huiles Essentielles Spécifiques :

- Les huiles recommandées pour soutenir le chakra sacré incluent l'Écorce de Cannelle, la Sauge Sclarée, le Frankincense, le Géranium, le Jasmin, la Lavande, le Citron, la Mélisse, le Néroli, le Patchouli, la Rose, le Géranium Rosat, la Tangerine, le Vétiver et l'Ylang Ylang.

3. **Produit doTERRA :**

- Pour une application directe, doTERRA recommande d'appliquer une goutte de son mélange d'huiles essentielles **Citrus Bliss** autour du nombril.
- **La collection Yoga de doTERRA**, conçue pour compléter la pratique du yoga et l'aromathérapie, peut également être bénéfique pour soutenir le 2ème chakra, le chakra sacré.

Cette collection comprend trois mélanges d'huiles essentielles uniques :

1. **doTERRA Anchor (Mélange Stabilisant)** : Comprend de la Lavande, du Bois de Cèdre, du Santal, de la Cannelle, de l'Encens, du Poivre Noir, et du Patchouli dans une base d'huile de coco fractionnée. Ce mélange peut aider à l'ancrage et à la stabilisation, des aspects importants pour le chakra sacré.

2. **doTERRA Align (Mélange d'Alignement)** : Contient du Bergamote, de la Coriandre, de la Marjolaine, de la Menthe Poivrée, du Jasmin et de la Rose dans une base d'huile de coco fractionnée. Ce mélange peut favoriser l'harmonie et l'équilibre émotionnel, alignant ainsi le chakra sacré.

3. **doTERRA Arise (Mélange Éclairant)** : Composé de Pamplemousse, de Citron, d'Osmanthus, de Mélisse, et de Sapin de Sibérie dans une base d'huile de coco fractionnée. Bien que plus orienté vers l'éveil et l'élévation, ce mélange peut également soutenir le chakra sacré en favorisant la créativité et la joie.

Ces mélanges sont conçus pour être utilisés durant la pratique du yoga, mais ils peuvent également être appliqués dans la vie quotidienne pour soutenir l'équilibre et le bien-être des chakras.

Ces recommandations offrent différentes options pour travailler avec le chakra sacré, que ce soit par diffusion, application topique, ou création de vos propres mélanges avec des huiles individuelles. Chaque méthode vise à **soutenir les aspects émotionnels, créatifs et sensuels** associés à ce chakra.

Ces huiles essentielles sont choisies pour leurs qualités qui résonnent avec les aspects du chakra sacré, notamment la **créativité, la passion, la sensualité et l'émotion**. Elles peuvent être utilisées en diffusion, en massage (diluées dans une huile de support) ou dans des bains aromatiques pour aider à équilibrer et activer ce chakra.

Le 3e chakra

Le 3ème chakra, connu sous le nom de chakra du plexus solaire ou Manipura en sanskrit, est situé dans la région de l'estomac, juste au-dessus du nombril. Il est **associé à la force personnelle, la confiance en soi, la responsabilité personnelle et la capacité à mettre en œuvre des changements**. Les huiles essentielles qui soutiennent ce chakra tendent à être stimulantes, énergisantes et aidant à renforcer la confiance en soi.

Voici 12 huiles essentielles bénéfiques pour le chakra du plexus solaire :

1. **Citron** : Rafraîchissant et purifiant, il stimule l'énergie positive et la clarté mentale.
2. **Citronnelle** : Dynamisante, elle favorise un sentiment de fraîcheur et de vitalité.
3. **Pamplemousse** : Légère et stimulante, elle favorise l'optimisme et la confiance.
4. **Verveine Citronnée** : Connue pour ses propriétés revitalisantes et inspirantes.
5. **Palmarosa** : Équilibrante et fortifiante, elle aide à stimuler un sentiment de sécurité intérieure.
6. **Romarin** : Stimule la clarté mentale et la concentration, renforçant l'énergie du plexus solaire.
7. **Gingembre** : Chauffant et énergisant, il renforce la volonté et la détermination.
8. **Menthe Poivrée** : Rafraîchissante et vivifiante, elle aide à stimuler l'esprit et à augmenter l'énergie.
9. **Camomille Romaine** : Apaisante, elle aide à soulager le stress et à créer un sentiment de paix intérieure.
10. **Cannelle** : Échauffante et revitalisante, elle stimule la confiance en soi et la motivation.
11. **Hélichryse italienne (Immortelle)** : Aide à libérer les énergies bloquées et à promouvoir la sensation de force intérieure.
12. **Eucalyptus** : Rafraîchissant et purifiant, il favorise un sentiment de liberté et de renouveau.

Ces huiles essentielles sont sélectionnées pour leurs **qualités énergisantes, purifiantes et stimulantes** qui correspondent aux caractéristiques du chakra du plexus solaire. Elles peuvent être utilisées dans des mélanges de diffusion, des huiles de massage (toujours diluées dans une huile de support), ou même dans des bains aromatiques pour aider à équilibrer et activer ce centre énergétique.

Pour soutenir et équilibrer le 3ème chakra, le chakra du plexus solaire, avec des huiles essentielles doTERRA, les mélanges suivants sont recommandés :

1. Mélange pour Diffuseur :

- 1 goutte de Lemongrass
- 3 gouttes de Lemon
- 2 gouttes de Bergamot
- 1 goutte de Vetiver
- 1 goutte de Frankincense.

2. Mélange pour Roll-On :

- 3 gouttes de Lemongrass
- 9 gouttes de Lemon
- 6 gouttes de Bergamot
- 3 gouttes de Vetiver
- 3 gouttes de Frankincense

Ces mélanges peuvent être utiles pour soutenir les aspects liés au chakra du plexus solaire tels que la **confiance en soi, la force personnelle, et la capacité à mettre en œuvre des changements**. Ils peuvent être utilisés en diffusion ou appliqués topiquement après dilution dans une huile de support.

Le 4e chakra

Le 4ème chakra, également connu sous le nom de chakra du cœur ou Anahata en sanskrit, est situé au centre de la poitrine, autour de la région du cœur. Il est associé à l'amour, la compassion, l'acceptation, et les relations interpersonnelles. Les huiles essentielles qui soutiennent ce chakra tendent à favoriser l'ouverture émotionnelle, l'équilibre et la guérison du cœur. Voici 12 huiles essentielles bénéfiques pour le chakra du cœur :

1. **Rose** : Reine des huiles florales, elle favorise l'amour, la compassion et aide à guérir les blessures émotionnelles.
2. **Basilic** : Apporte la clarté mentale et émotionnelle, et soutient le cœur.
3. **Cèdre de l'Atlas** : Apaise et stabilise, favorisant un sentiment de bien-être et d'ancrage émotionnel.
4. **Citron Vert** : Rafraîchissant et joyeux, il aide à ouvrir le cœur.
5. **Marjolaine** : Calmante et réconfortante, elle est excellente pour soulager le stress et l'anxiété.
6. **Thym à Linalol** : Tonifiant et revitalisant, il favorise la force et la vivacité du cœur.
7. **Lavande** : Apaisante et équilibrante, elle favorise l'harmonie et la paix intérieure.
8. **Géranium Rosat** : Aide à équilibrer les émotions et favorise un sentiment d'amour et de confiance.
9. **Camomille Allemande** : Calme et apaise, excellente pour équilibrer les émotions fortes.
10. **Ylang-Ylang** : Encourage la détente, réduit le stress et ouvre le cœur à l'amour.
11. **Melisse** : Réconfortante et apaisante, elle est connue pour son effet positif sur les émotions.
12. **Néroli** : Aide à libérer les émotions retenues et favorise un sentiment de paix et de tranquillité.

Ces huiles essentielles sont choisies pour leurs qualités apaisantes, équilibrantes, et leur capacité à encourager l'ouverture et la guérison du cœur. Elles peuvent être utilisées en diffusion, en application topique diluée, ou dans des bains aromatiques pour aider à équilibrer et soutenir le chakra du cœur.

Pour soutenir et équilibrer le 4ème chakra, le chakra du cœur, avec des huiles essentielles doTERRA, voici quelques recommandations :

Huiles Essentielles Spécifiques :

- **Rose** : Appliquée sur le chakra du cœur (milieu du sternum) pour ouvrir le cœur, favoriser l'acceptation de soi, la compassion et l'amour inconditionnel.
- **Frankincense (Encens)** : Utilisé sur le chakra du cœur pour ses propriétés spirituelles à la fois ancrantes et expansives.
- **Bergamote** : Pour l'acceptation de soi.
- **Jasmin** : Pour encourager la confiance intime.
- **Géranium** : Appliqué sur le cœur, les points de pulsation et derrière les oreilles pour encourager la confiance ouverte et l'acceptation douce.
- **Patchouli** : Le mélange doTERRA Console, qui contient du Patchouli, est excellent pour le deuil.
- **Mélisse** : Stimule l'ouverture du chakra du cœur.
- **Forgive (Pardonner)** : Principalement un mélange d'huiles d'arbres, excellent pour traiter le pardon. Le mélange est composé : Arbre à Thé (Melaleuca), citronnelle, thym, juniper Berry (Baies de Genévrier), niaouli, jasmin

Ces huiles et mélanges peuvent être utilisés en diffusion, appliqués topiquement sur la région du cœur, ou utilisés sur les points de pulsation pour aider à équilibrer et à soutenir le chakra du cœur.

Le 5e chakra

Le 5ème chakra, connu sous le nom de chakra de la gorge ou Vishuddha en sanskrit, est situé dans la région de la gorge. Il est associé à la **communication, l'expression de soi, l'écoute et la vérité**. Les huiles essentielles qui soutiennent ce chakra favorisent l'expression claire, la confiance en la parole et aident à résoudre les blocages liés à la communication.

Voici 12 huiles essentielles bénéfiques pour le chakra de la gorge :

1. **Eucalyptus** : Rafraîchissante et purifiante, elle favorise une communication claire et ouvre les voies respiratoires.
2. **Sauge Sclarée** : Apaisante et relaxante, elle aide à équilibrer les émotions et favorise une expression honnête.
3. **Cyprès** : Favorise la fluidité de la parole et aide à surmonter la timidité.
4. **Menthe Poivrée** : Stimulante, elle aide à éclaircir l'esprit et favorise la concentration.
5. **Thym** : Renforce la confiance et l'autorité dans la parole.
6. **Lavande** : Calmante et équilibrante, elle favorise une communication paisible et sincère.
7. **Camomille Romane** : Apaise la tension et favorise une expression douce et compréhensive.
8. **Myrrhe** : Encourage l'expression authentique et aide à surmonter les blocages de la parole.
9. **Basilic** : Clarifiant et rafraîchissant, il aide à la clarté de la pensée et de l'expression.
10. **Geranium** : Équilibre les émotions et aide à communiquer avec empathie et compréhension.
11. **Tea Tree (Arbre à Thé)** : Purifiant et stimulant, il aide à surmonter les obstacles à la communication.
12. **Laurier Noble** : Favorise la confiance et le courage, essentiels pour une expression claire et assurée.

Ces huiles essentielles sont sélectionnées pour leurs qualités aidant à la communication et à l'expression, ainsi qu'à la **résolution des blocages émotionnels qui peuvent entraver l'expression de la voix**. Elles peuvent être utilisées en diffusion, en application topique autour de la gorge (toujours diluées dans une huile de support), ou dans des bains aromatiques pour soutenir l'équilibre et la fonctionnalité du chakra de la gorge.

Pour soutenir et équilibrer le 5ème chakra, le chakra de la gorge, avec des huiles essentielles doTERRA, voici quelques recommandations :

1. **doTERRA Peace** : Appliquez cette huile à la base du cou, entre les clavicules. Ce mélange est conçu pour favoriser la paix et la tranquillité. Ce mélange contient des huiles telles que la Lavande, le Bois de Santal, la Camomille Romaine, le Vétiver, l'Ylang Ylang, le Bois de Hô, le Bois de Fragonia et le Patchouli.
2. **doTERRA Passion** : Ce mélange inspirant peut être utilisé pour stimuler la créativité. Ce mélange inspirant inclut des huiles comme la Cardamome, la Cannelle, le Gingembre, le Clou de Girofle, le Jasmin, la Vanille, et le Bois de Santal.
3. **Basilic** : Utilisé pour communiquer avec un sens aigu de soi.
4. **Sapin de Douglas** : Pour exprimer la sagesse.

5. **Romarin** : Aide à exprimer clairement les connaissances.
6. **Menthe Verte** : Pour une communication claire et un discours confiant.
7. **Bergamote** : Pour l'autonomisation et l'expression de la créativité la plus élevée.
8. **doTERRA Citrus Bliss**: Utilisé pour améliorer l'expression créative. Ce mélange comprend : Orange Douce, pamplemousse, mandarine, bergamote, tangerine, clémentine, vanille

Ces huiles et mélanges peuvent être utilisés en diffusion ou appliqués topiquement sur la région de la gorge, les poignets, ou les points de pulsation pour aider à équilibrer et soutenir le chakra de la gorge, facilitant ainsi la communication et l'expression de soi.

Le 6e chakra

Le 6ème chakra, également appelé chakra du troisième œil ou Ajna en sanskrit, est situé entre les sourcils. Il est associé à **l'intuition, la clairvoyance, l'imagination et la capacité à voir au-delà du tangible**. Les huiles essentielles qui soutiennent ce chakra aident à clarifier la pensée, à stimuler l'intuition et à ouvrir la conscience.

Voici 12 huiles essentielles bénéfiques pour le chakra du troisième œil :

1. **Lavande** : Calmante et apaisante, elle favorise la clarté mentale et la paix intérieure.
2. **Encens** : Favorise la méditation profonde, l'élévation spirituelle et l'ouverture de la conscience.
3. **Romarin** : Stimulant mental, il aide à la concentration et à la clarté de pensée.
4. **Myrrhe** : Encourage la sagesse, la clarté et est souvent utilisée en méditation.
5. **Patchouli** : Stimule l'intuition et aide à l'ancrage tout en ouvrant l'esprit.
6. **Sauge Sclarée** : Aide à équilibrer les énergies et favorise la clairvoyance et l'intuition.
7. **Pin** : Clarifiant et rafraîchissant, il aide à éveiller et à stimuler l'esprit.
8. **Vétiver** : Apporte profondeur et calme, favorisant une concentration méditative.
9. **Camphre** : Aide à la purification et clarifie les pensées.
10. **Cèdre** : Soutient la méditation et l'élévation spirituelle.
11. **Jasmin** : Favorise la créativité et les rêves, et soutient la vision spirituelle.
12. **Santal** : Aide à calmer l'esprit et à stimuler la réflexion profonde.

Ces huiles essentielles sont choisies pour leurs qualités qui aident à éveiller et à équilibrer le chakra du troisième œil, en stimulant la **vision intérieure, l'intuition et la conscience spirituelle**. Elles peuvent être utilisées en diffusion, appliquées sur le front (diluées dans une huile de support), ou lors de pratiques méditatives pour soutenir l'équilibre et la fonctionnalité de ce chakra.

Le 7e chakra

Le 7ème chakra, connu sous le nom de chakra couronne ou Sahasrara en sanskrit, est situé au sommet de la tête. Il est associé à la **spiritualité, la conscience, l'illumination et la connexion à l'universel**. Les huiles essentielles qui soutiennent ce chakra favorisent la connexion spirituelle, l'élévation de la conscience et l'équilibre global.

Voici 12 huiles essentielles bénéfiques pour le chakra couronne :

1. **Lotus** : Considérée comme sacrée, elle est utilisée pour l'élévation spirituelle et la méditation profonde.
2. **Lavande** : Apporte un sentiment de paix et de tranquillité, favorisant l'harmonie spirituelle.
3. **Encens** : Utilisé pour la méditation et la connexion spirituelle, il favorise la tranquillité d'esprit.
4. **Santal** : Aide à calmer l'esprit et à promouvoir un état méditatif.
5. **Myrrhe** : Favorise la méditation et la prise de conscience spirituelle.
6. **Cèdre** : Aide à l'établissement d'un espace sacré et à la connexion spirituelle.
7. **Néroli** : Apaise l'esprit et aide à l'alignement spirituel.
8. **Camomille Romaine** : Calmante et apaisante, elle aide à atteindre un état de paix intérieure.
9. **Jasmin** : Encourage la spiritualité et l'ouverture émotionnelle.
10. **Rose** : Favorise l'amour universel et l'harmonie spirituelle.
11. **Vétiver** : Apporte ancrage et calme, tout en soutenant l'élévation spirituelle.
12. **Pin** : Stimule la clarté et la conscience élevée.

Ces huiles essentielles sont choisies pour leurs qualités qui **aident à ouvrir et à équilibrer le chakra couronne, favorisant la connexion avec les dimensions spirituelles et l'harmonie globale**. Elles peuvent être utilisées en diffusion, en application légère sur le sommet de la tête (diluées dans une huile de support), ou pendant des pratiques méditatives pour soutenir l'équilibre et la fonctionnalité de ce chakra.

Pour soutenir et équilibrer le 7ème chakra, le chakra couronne, avec des huiles essentielles doTERRA, voici quelques recommandations :

1. **doTERRA Immortelle** : Frottez un peu de cette huile sur vos doigts et appliquez-la directement sur le haut de la tête. Ce mélange est choisi pour sa synergie d'huiles de haute vibration. Cette synergie inclut une combinaison d'huiles telles que la Rose, le Frankincense, la Myrrhe, l'Encens, l'Hélichryse, la Lavande et d'autres huiles en base d'huile de coco fractionnée.
2. **Lavande** : Appliquez sur les tempes ou diffusez pour favoriser le calme et la paix pendant la méditation, permettant une connexion avec l'esprit divin.
3. **Encens (Frankincense)** : Très apprécié pour les applications spirituelles, il est parfait pour travailler avec le chakra couronne pour améliorer notre capacité à nous connecter avec notre moi spirituel et les royaumes supérieurs. Frottez sur les paumes et inhalez, appliquez sur le chakra couronne et sur le cœur.

4. **doTERRA Serenity** : Apporte sérénité, joie et paix, qui sont essentielles pour un chakra couronne équilibré. Ce mélange combine des huiles apaisantes comme la Lavande, la Marjolaine, le Romarin, la Vanille, l'Ylang Ylang, entre autres, pour favoriser la relaxation et la paix intérieure.

5. **Bois de Cèdre** : Exceptionnellement riche en sesquiterpènes, ce qui augmente l'oxygénation autour des glandes pituitaire et pinéale, renforçant ainsi la force et l'endurance sur le chemin spirituel.

6. **Hélichryse** : Possède une très haute fréquence spirituelle, aidant à surmonter les barrières psychologiques profondes pour accéder à des états et dimensions spirituels plus élevés.

7. **Vétiver** : Utilisé pour combler le fossé entre la matière et l'esprit, permettant une ouverture à l'esprit tout en restant ancré et pleinement soutenu sur terre.

8. **Rose** : Améliore l'aperçu spirituel et la transformation, apportant harmonie au corps, à l'esprit, aux émotions et à l'esprit.

9. **Santal** : Comme l'encens, le santal est un soutien idéal pour la méditation, la contemplation spirituelle et la prière, aidant à apaiser le bavardage mental de l'esprit.

Ces huiles et mélanges peuvent être utilisés en diffusion, appliqués topiquement sur le sommet de la tête, les tempes, ou les points de pulsation pour aider à équilibrer et soutenir le chakra couronne, ou dilués dans une huile de support pour un massage du cuir chevelu, afin de soutenir l'équilibre et la fonctionnalité du chakra couronne.