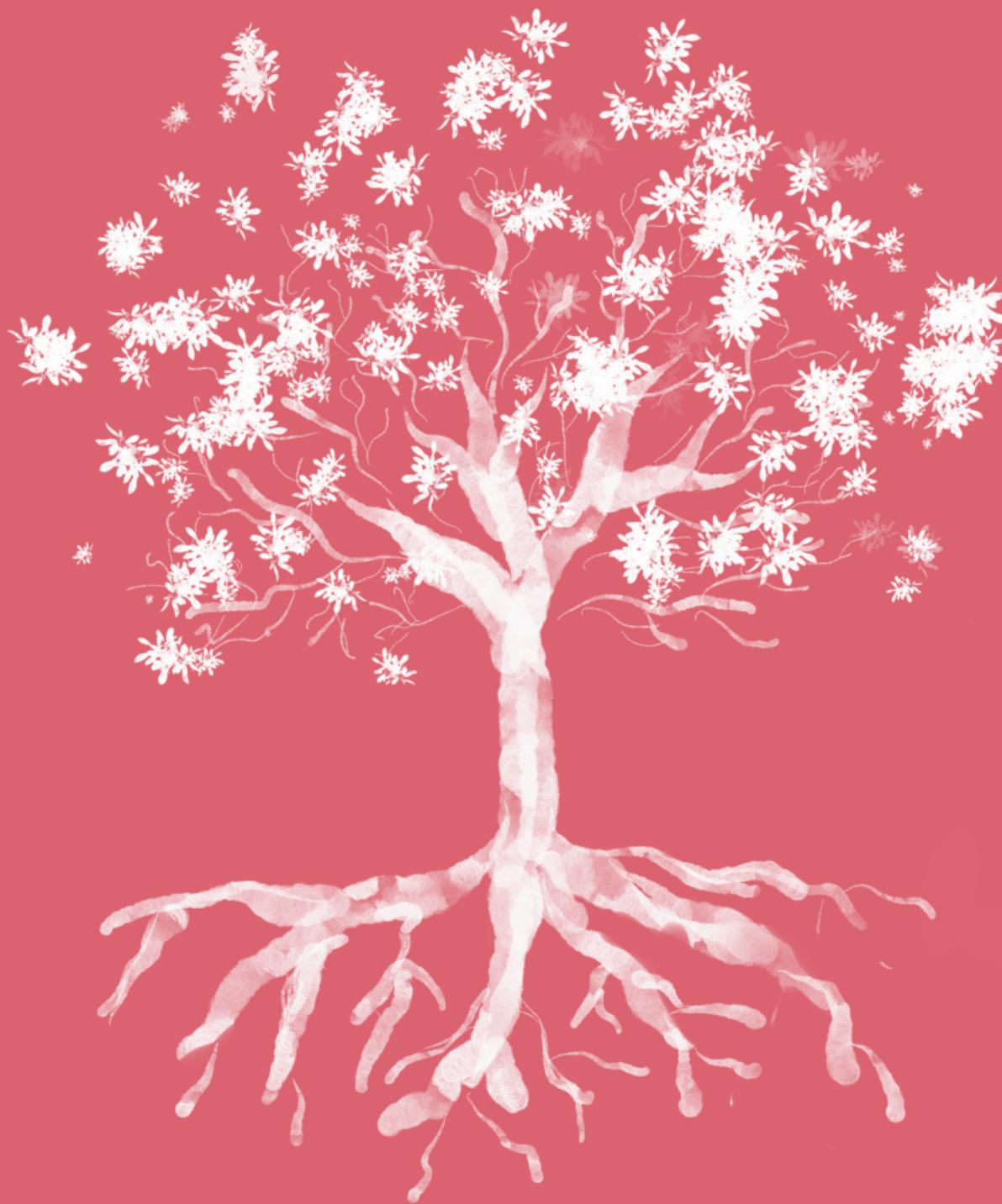


# Chakra Racine



*Je suis en sécurité,  
ancré(e) et connecté(e) à la terre.*

# Chakra Racine



## Activités pour se connecter à ce Chakra

Marcher pieds nus dans la nature

Manger des aliments rouges

Pratique de l'ancrage (visualisation, respiration lente)

Massage des pieds et jambes

Son à réciter : LAM

Pierres : Jaspe rouge, hématite

## Quand l'énergie de ce Chakra est perturbée...

Sensation d'insécurité, peur de manquer

Difficulté à se sentir "à sa place"

Problèmes de jambes, genoux ou bas du dos

Anxiété, fatigue chronique, besoin excessif de contrôle

**Fleur de Bach conseillée : Rock Rose**

Aide à apaiser les peurs profondes et les paniques,  
ramène courage et calme intérieur.