INSTITUT FRANÇAIS
ISIRA®

BULLETIN D'INFORMATION



L'Indice Chakras

Les sept chakras du client, entre retrait et excès

À l'attention des professionnels du yoga du réseau ISIRA®

L'Indice Chakras en bref

L'Institut Français ISIRA® met à la disposition des professionnels du yoga adhérents, sans frais, l'Indice Chakras : un questionnaire qui situe, pour chacun des sept chakras, la tendance du client : en retrait, en équilibre ou en excès.

Ce bulletin explique pourquoi cet outil existe, comment il est construit et ce qu'il apporte à chacun.



SEPT CHAKRAS, UN SEUL QUESTIONNAIRE

Les sept chakras accompagnent ce bulletin, du premier au septième. Vous les retrouverez dans les schémas, tout au long de ces pages.

Sommaire

1 Pourquoi l'Indice Chakras 3
2 Un outil, trois partenaires 3
3 La construction du questionnaire 5
4 Une pratique jeune : ce que l'on sait 8
5 Un complément qui consolide l'IEDI 9
6 Le parcours au fil des trimestres 10
7 Cadre et précautions 11
8 Questions fréquentes des professeurs 12

1 Pourquoi l'Indice Chakras

Tout part de ce que vous observez déjà en cours.

Pour de nombreux professeurs de yoga, les chakras sont un langage quotidien. En cours ou en séance individuelle, ils observent un élève peu ancré, un autre trop dans le mental, un troisième qui peine à s'exprimer. Cette lecture est précieuse, mais elle reste rarement consignée de façon structurée, ni comparable d'un trimestre à l'autre.

L'Institut Français ISIRA® ne s'approprie pas leur discipline. Il leur construit un outil **dans leur propre langage**, offert **sans engagement ni frais**, comme il l'a fait pour les praticiens de médecine chinoise avec l'Indice MTC et pour les praticiens ayurvédiques avec l'Indice Ayurvéda.

Avec l'Indice Chakras, la pratique s'ajuste au profil du client, et ses effets deviennent visibles dans le temps.

UNE PRÉCISION ESSENTIELLE

Les chakras ne relèvent ni de la MTC ni de l'Ayurvéda : ils viennent du yoga tantrique. Et la lecture « en retrait, en excès », sur laquelle repose l'outil, est une lecture occidentale moderne. L'Indice Chakras le dit clairement à ses utilisateurs.

2 Un outil, trois partenaires

Un outil, oui. Mais qui fait quoi, et qu'y gagne chacun ?

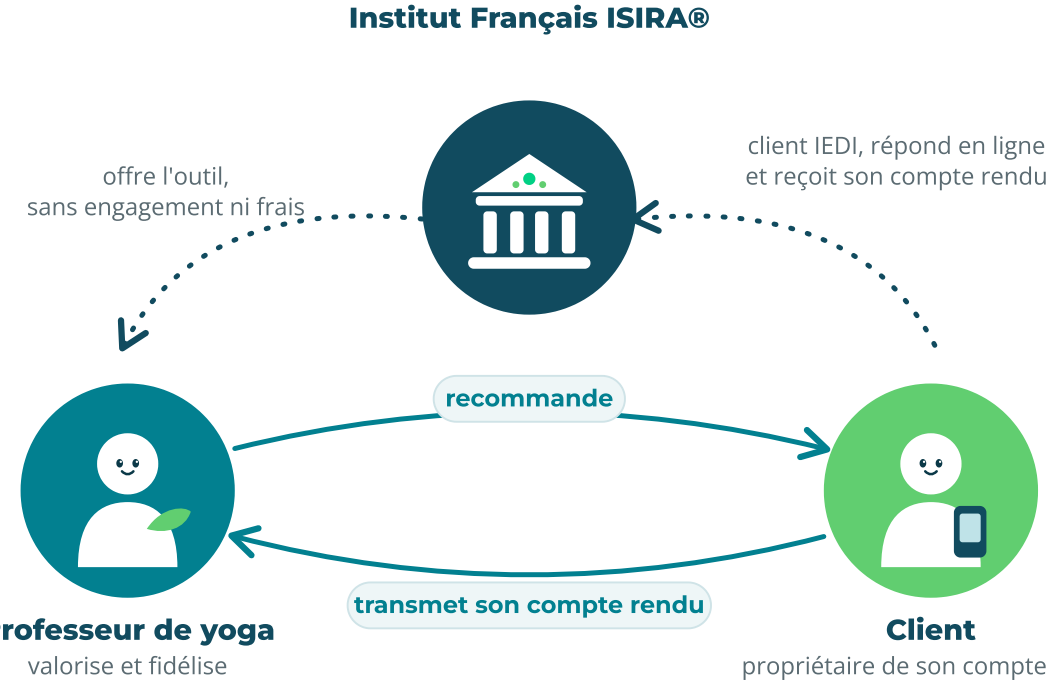


Illustration 1. L'Institut Français ISIRA®, propriétaire de l'Indice Chakras, fournit l'outil. Le professeur le recommande. Le client en garde le compte rendu.

Ce que chacun y gagne



Institut Français ISIRA®

CE QU'IL APPORTE
Il conçoit l'outil, en est propriétaire, l'héberge en ligne et le fait évoluer.

CE QU'IL Y GAGNE
Un réseau de professionnels qui prescrivent l'IEDI en toute confiance ; le financement de l'association.



Professeur de yoga adhérent

CE QU'IL APPORTE
Sa connaissance du yoga, la recommandation du questionnaire, la lecture du compte rendu en séance.

CE QU'IL Y GAGNE
Un outil offert, dans son propre langage ; des séances mieux ciblées ; des élèves qui suivent leurs progrès ; un argument pour développer sa clientèle.



Client

CE QU'IL APPORTE
Ses réponses au questionnaire, en ligne, à son rythme.

CE QU'IL Y GAGNE
Un compte rendu dont il est propriétaire, une meilleure connaissance de lui-même, un suivi visible des effets de sa pratique.

L'accès est **offert au professeur adhérent**. L'adhésion à l'association se fait elle aussi sans frais, en contrepartie de l'utilisation du questionnaire IEDI auprès de ses clients.

3 La construction du questionnaire

Concrètement, que contient le questionnaire ?

Le questionnaire compte **45 questions**. Il suit le système moderne à sept chakras, le plus répandu dans l'enseignement du yoga.

QUE SONT LES CHAKRAS ?

Le mot sanskrit cakra signifie « roue ». Le yoga tantrique décrit des centres du corps subtil, échelonnés le long de la colonne, que le pratiquant visualise en méditation. Ce ne sont pas des organes. Le système enseigné aujourd'hui en compte sept, de l'ancrage à la base de la colonne jusqu'au sens au sommet du crâne.

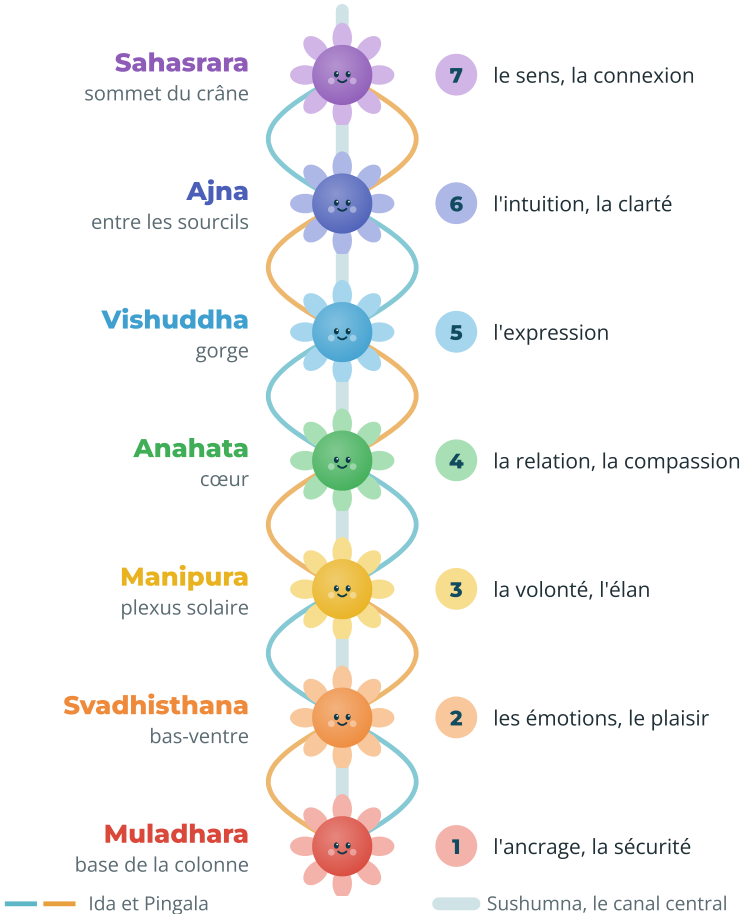


Illustration 2. Les sept chakras du système moderne, le long du canal central.

VOLET 1

Sept chakras, deux directions

Pour chaque chakra, six affirmations décrivent des attitudes et des ressentis des dernières semaines : trois signalent un chakra **en retrait** (l'énergie s'éteint), trois un chakra **en excès** (l'énergie s'emballe). Par exemple, pour Muladhara : « je me sens rarement en sécurité » d'un côté, « j'ai du mal à accepter le moindre changement » de l'autre.

Chaque chakra reçoit ainsi deux scores. Le compte rendu le situe sur une ligne qui va du retrait à l'excès, en passant par l'équilibre. Un chakra peut aussi être **instable**, quand les deux scores sont élevés : la personne passe d'un extrême à l'autre.

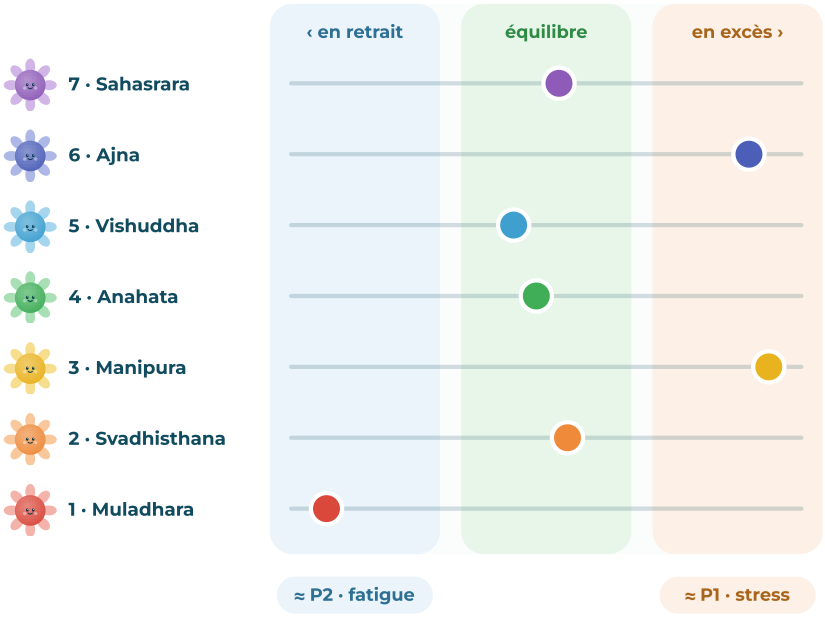


Illustration 3. Exemple de compte rendu : chakras 3 et 6 en excès, chakra 1 en retrait.

Exemples d'affirmations

CHAKRA	EN RETRAIT	EN EXCÈS
1 · Muladhara	Je me sens rarement en sécurité	J'ai du mal à accepter le moindre changement
2 · Svadhisthana	J'ai peu de plaisir dans ce que je fais	Mes émotions me débordent souvent
3 · Manipura	Je manque d'élan pour agir	J'ai besoin de tout contrôler
4 · Anahata	Je garde les autres à distance	Je m'oublie pour les autres
5 · Vishuddha	J'ai du mal à dire ce que je pense	Je parle souvent sans écouter
6 · Ajna	Je me sens souvent dans le flou	Mes pensées tournent sans arrêt
7 · Sahasrara	Ce que je vis a peu de sens pour moi	Je me sens coupé du concret

VOLET 2

L'axe Terre – Ciel

Le questionnaire compare les chakras du bas (1 à 3, l'ancrage) et ceux du haut (5 à 7, l'élévation). Il indique si l'axe est aligné, ou s'il penche d'un côté. Le cœur, Anahata, sert de pivot.

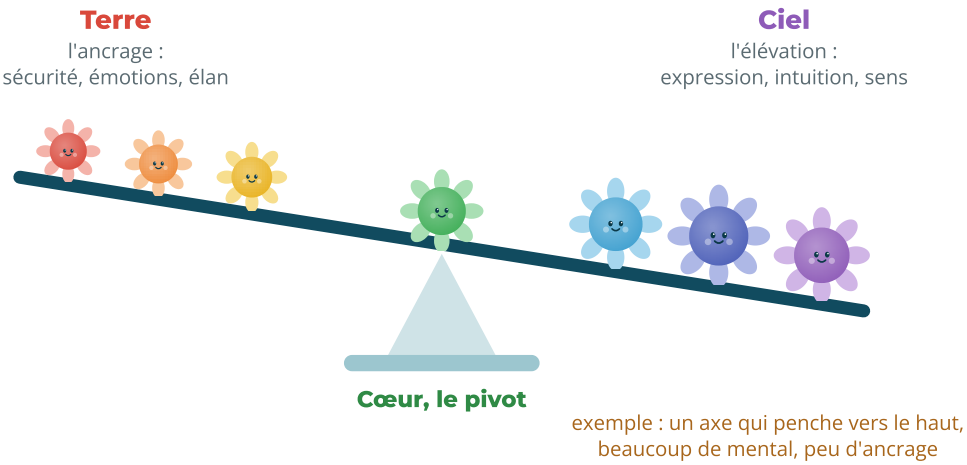
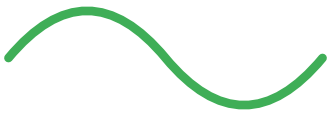


Illustration 4. L'axe Terre – Ciel : ancrage, cœur et élévation.

VOLET 3

Le souffle

Trois questions portent sur la respiration habituelle, centrale dans le yoga : souffle ample, court et haut, ou retenu.



Ample
profond et régulier



Court et haut
rapide, dans la poitrine



Retenu
avec des pauses

Le résultat

Le client reçoit un compte rendu « Indice Chakras » : la position de chacun des sept chakras, les centres les plus en retrait et les plus en excès, l'orientation de l'axe, la qualité du souffle, et un texte de lecture destiné au professeur.

- Position des sept chakras
- Centres en retrait
- Centres en excès
- Orientation de l'axe
- Qualité du souffle
- Texte de lecture

4 Une pratique jeune : ce que l'on sait

Une carte des chakras par questionnaire : que sait-on vraiment ?

Pour la MTC et l'Ayurvéda, des questionnaires ont été testés à grande échelle en Chine et en Inde. Pour les chakras, la situation est différente.

XVIe s.
texte de référence du système à six centres

1880-1980
construction du système à sept chakras, en Occident

1 633
adultes dans une étude exploratoire, en 2016

- **Une tradition ancienne, un système récent.** Les chakras apparaissent dans les textes tantriques ; le texte de référence du système à six centres, le Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa, date du XVIe siècle.[1] Le système à sept chakras, avec ses couleurs de l'arc-en-ciel, ses glandes et ses qualités psychologiques, s'est construit en Occident entre les années 1880 et 1980.[2]
- **L'« équilibrage » des chakras est une idée moderne.** Dans les textes indiens, les chakras sont des étapes à traverser sur la voie spirituelle, non des centres à équilibrer.[2]
- **Une recherche encore exploratoire.** Une étude de l'université Columbia, publiée en 2016, a analysé les réponses de 1 633 adultes américains. Elle a dégagé cinq profils de « connexion », du moins au plus connecté, qui suivent la progression du modèle des chakras ; les profils les plus connectés présentaient moins d'anxiété et de dépression. Il s'agit d'une étude exploratoire, fondée sur des questionnaires déclaratifs.[3]
- **Des appareils de mesure non validés.** Des instruments électroniques prétendent mesurer l'activité des chakras. En 2004, des chercheurs relevaient qu'aucune étude n'avait encore évalué leur validité.[4]

CE QUE L'INDICE CHAKRAS EN RETIENT

Il n'existe pas, à ce jour, de questionnaire des chakras validé scientifiquement, et l'existence physique des chakras n'est pas démontrée. L'Indice Chakras ne prétend pas mesurer des centres d'énergie. Il traduit, dans le langage du yoga, des attitudes et des ressentis que le client décrit lui-même. C'est un outil original de l'Institut, qui n'a pas fait l'objet d'une validation formelle.

5 Un complément qui consolide l'IEDI

Vous utilisez déjà l'IEDI. Voici comment les deux outils se répondent.

L'IEDI et l'Indice Chakras répondent à deux questions différentes. Ensemble, ils donnent au professeur une lecture plus complète de son client.



Illustration 5. L'IEDI mesure le niveau de désordre, l'Indice Chakras situe les centres en retrait ou en excès.

	IEDI	INDICE CHAKRAS
Question posée	Combien de désordre la personne porte-t-elle ?	Sur quel axe l'énergie s'éteint-elle ou s'emballe-t-elle ?
Langage	L'entropie énergétique et les piliers P1, P2, P3	Les sept chakras, l'axe Terre – Ciel, le souffle
Résultat	Un indice et les scores des piliers	La position de chaque chakra, l'orientation de l'axe, la qualité du souffle
Restitution	Le rapport de restitution IEDI	Le compte rendu Indice Chakras, propriété du client

Les correspondances sont parlantes. Un **P1** élevé (stress) accompagne souvent des chakras en excès, comme Manipura ou Ajna. Un **P2** élevé (fatigue) se lit dans des chakras en retrait, surtout ceux du bas. Le pilier **P3** (équilibre et résilience) trouve son écho dans un axe aligné autour du cœur.

Les deux outils restent **indépendants**. L'Indice Chakras n'entre pas dans le calcul de l'IEDI et ne modifie en rien le rapport de restitution IEDI.

6 Le parcours au fil des trimestres

Reste à voir comment cela se passe pour votre élève, trimestre après trimestre.

La pratique du yoga agit dans la durée. Un passage par trimestre permet au client et à son professeur de voir comment le profil évolue avec la pratique.



Illustration 6. Un passage par trimestre, sous réserve d'un accès IEDI. Exemple d'un premier passage au premier trimestre.

1. **Le professeur recommande le questionnaire.** Il invite son client, abonné à l'IEDI ou ayant réglé une passation unique, à répondre en ligne avant la séance. Ce premier passage est offert.
2. **Le client répond et reçoit son compte rendu.** Il en est propriétaire.
3. **Le client adresse son compte rendu à son professeur.** Le professeur arrive en séance avec une première lecture, qu'il confirme ou nuance par sa propre observation.
4. **Le client revient chaque trimestre.** Un nouveau passage, réglé 4,90 €, montre comment son profil a évolué.
5. **Le suivi se poursuit d'année en année**, tant que le client conserve son accès à l'IEDI.

Ce que règle le client

ÉLÉMENT	CONDITIONS
Condition préalable	Abonnement annuel IEDI sans engagement à 9 € par mois, ou passation unique IEDI à 19 €
Passage de l'Indice Chakras	4,90 €, réglés avant chaque passage
Premier passage	Offert au client recommandé par un professeur, avec un abonnement IEDI ou une passation unique : un seul complément au choix, à faire dans le mois qui suit son rapport IEDI

Sur une année, un client recommandé règle **14,70 €** pour ses quatre passages (le premier offert, puis trois à 4,90 €), en plus de son accès IEDI.

7 Cadre et précautions

Avant de le proposer, voici ce que l'outil fait, et ce qu'il ne fait pas.

Un profil, pas un diagnostic. L'Indice Chakras s'exprime en tendances, jamais en atteinte d'un organe. Les chakras sont une représentation du yoga, pas des structures anatomiques. L'outil ne remplace ni l'observation du professeur ni l'avis du médecin.

Une lecture présentée pour ce qu'elle est. Le compte rendu rappelle que le système à sept chakras est récent et qu'il ne relève ni de la MTC ni de l'Ayurvéda.

Un compte rendu qui appartient au client. Le client décide seul de l'adresser à son professeur. L'Institut ne le transmet à personne.

Un relais vers le médecin. Si le client signale des signes récents, intenses ou inquiétants, le professeur l'oriente vers son médecin.

Un outil propriétaire. L'Indice Chakras appartient à l'Institut Français ISIRA®.

8 Questions fréquentes des professeurs

Il vous reste une question ?

? Faut-il « croire » aux chakras pour utiliser l'outil ?

Non. L'Indice Chakras ne mesure pas des centres d'énergie : il range, dans le langage du yoga, des ressentis que le client décrit lui-même. Le professeur peut le présenter comme une carte de lecture, sans en faire une vérité sur le corps.

? Est-il adapté à mon style de yoga ?

Oui, dès lors que les chakras font partie de votre enseignement : hatha, kundalini, yin ou yoga intégral. L'outil utilise le système à sept chakras, le plus courant ; il ne prétend pas rendre compte des systèmes anciens, qui en comptent davantage ou moins.

? Que faire d'un chakra « en excès » ou « en retrait » ?

C'est votre expertise qui répond : choix des postures, du souffle, du rythme de la séance. Le compte rendu donne une orientation, il ne prescrit rien. Un ancrage faible appelle souvent des appuis et de la lenteur ; un mental qui s'emballe, un retour au souffle et au corps.

? Pourquoi un passage par trimestre ?

Parce qu'un trimestre laisse le temps à une pratique régulière de produire ses effets. Les comptes rendus successifs montrent au client le chemin parcouru, ce qui soutient sa motivation.

? Le compte rendu fait-il apparaître l'IEDI ?

Non. Les deux outils sont indépendants. Le client peut transmettre à son professeur son compte rendu Indice Chakras, son rapport de restitution IEDI, ou les deux : c'est lui qui décide.

Sources

1. Pūrṇānanda, **Ṣaṭcakranirūpaṇa**, notice de la Wellcome Collection (auteur actif vers 1526-1577). wellcomecollection.org
2. Leland K., **The Rainbow Body: How the Western Chakra System Came to Be**, Quest, vol. 105, n° 2, 2017. theosophical.org
3. Drapkin J. et al., **Spiritual Development through the Chakra Progression**, Open Theology, vol. 2, 2016. doi.org
4. Curtis R. et al., **Examining the Validity of a Computerized Chakra Measuring Instrument: A Pilot Study**, Subtle Energies & Energy Medicine, vol. 15, n° 3, 2004. seemj

Notes

INSTITUT FRANÇAIS
ISIRA®

« L'IEDI dit combien, l'Indice Chakras dit sur quel axe. »

Offert aux professionnels du yoga adhérents, l'Indice Chakras situe chacun des sept chakras du client entre retrait et excès, l'orientation de l'axe Terre – Ciel et la qualité du souffle. Il rythme le suivi au fil des trimestres et complète l'IEDI sans jamais le modifier. Il rappelle que les chakras sont une pratique jeune, à part de la MTC et de l'Ayurvéda.



Envie de le proposer à vos élèves ?
Rejoignez le réseau des praticiens ISIRA®.

www.isira.fr

Institut Français ISIRA® · Association KHENATO
Dabo · Moselle · Grand-Est