








TABLEAU D'HARMONISATION DES CHAKRAS : SONOTHÉRAPIE ET FRÉQUENCES SACRÉES

	CHAKRA (Nom Sanscrit/Français)	NOTE	FRÉQUENCE (SOLFÈGE SACRÉ)	ACTION VIBRATOIRE
1	 Racine (Muladhara)	DO	396 Hz	Ancrage, libération de la peur.
2	 Sacré (Svadhishthana)	RÉ	417 Hz	Créativité, changement, fluidité.
3	 Plexus Solaire (Manipura)	MI	528 Hz	Transformation, miracles, estime de soi.
4	 Cœur (Anahata)	FA	639 Hz	Connexion, relations, compassion.
5	 Gorge (Vishuddha)	SOL	741 Hz	Expression, intuition, clarté.
6	 Troisième Œil (Ajna)	LA	852 Hz	Éveil spirituel, vision intérieure.
7	 Couronne (Sahasrara)	SI	963 Hz	Unicité, connexion au divin.