

## Introduction

Nourrissez, alignez et harmonisez vos Chakras. Pour cela, il faut capter les bonnes énergies de l'univers et apaiser les négatives.

# Chakra

Un jeu de Luka Krleža, illustré par Claire Conan.

### Contenu

2 à 4 joueurs  
Dès 8 ans  
30 minutes



4 plateaux individuels à assembler



1 plateau commun Lotus



1 sac Univers



96 énergies



20 jetons Inspiration



8 jetons Plénitude

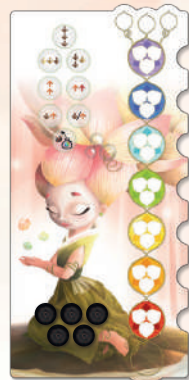


28 jetons Méditation



1 jeton Premier joueur

### Mise en place



Chaque joueur assemble les deux parties de son plateau individuel.

Il reçoit 5 jetons *Inspiration*, qu'il pose en bas de son plateau.

Pour chaque joueur, ajoutez dans le sac 3 énergies de chacune des 8 couleurs :



Au total, cela représente donc 24 énergies par joueur à insérer dans le sac.

**Note :** à 2 et 3 joueurs, rangez les énergies non utilisées dans la boîte de jeu.

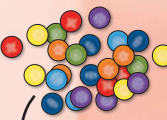
Le plateau commun *Lotus* est posé à égale distance des joueurs.

Placez aléatoirement 1 jeton *Plénitude* face cachée sur chacun des 7 emplacements du *Karma* (haut du plateau).



Le 8<sup>e</sup> jeton *Plénitude* est remis dans la boîte, sans en révéler la valeur aux joueurs.

Posez, sur chacun des 9 emplacements du *Maya* (bas du plateau), 1 énergie piochée dans le sac.



Tous les jetons *Méditation* sont posés à côté du plateau *Lotus*.



Chaque joueur ferme les yeux et prend au hasard l'un des jetons *Méditation*, qu'il pose sur son plateau, à côté du Chakra de même couleur.

Immédiatement, ainsi qu'à tout autre moment de la partie, **on peut regarder secrètement la valeur des jetons Plénitude pour lesquels on possède le jeton Méditation correspondant.**



**Note :** chaque jeton indique une valeur de 1 à 4, qui correspond aux points de plénitude acquis par un joueur lorsqu'il a harmonisé le Chakra correspondant (cf. volet 5).

Donnez le jeton *Premier joueur* à celui qui vous semble le plus stressé autour de la table.

### But du jeu

Atteindre le plus haut niveau de plénitude en amenant les trois énergies de bonne couleur sur leurs Chakras correspondants.

Vous pouvez voir les règles en vidéo sur [chakra-game.com](http://chakra-game.com)



### Tour de jeu

À son tour, le joueur réalise une de ces 3 actions :

Recevoir des énergies **OU** Canaliser ses énergies **OU** Méditer  
puis c'est au joueur suivant de jouer.

### 1 PRENDRE

Depuis un même Courant (colonne) du *Maya*, le joueur prend **1, 2 ou 3 énergies de couleur différente** (cf. exemple 1).



Si un joueur prend une ou des énergies d'un courant contenant au moins une énergie négative, il doit obligatoirement prendre celle-ci, seule ou avec d'autres énergies de couleur différente.

### Important !

A l'exception des énergies négatives, un joueur ne peut pas avoir plus de 3 énergies de la même couleur sur son plateau.

Si on constate qu'un joueur a sur son plateau 4 énergies de même couleur, le joueur à sa droite désigne laquelle de ces 4 énergies doit être immédiatement remise dans le sac Univers.

Ex1. Dans le courant à gauche, il est possible de prendre :



Ex2. Dans le courant au centre, il est possible de prendre :



Ex3. Dans le courant à droite, il est possible de prendre :



### 2 POSER

Toutes les énergies prises doivent maintenant être posées en un même endroit :



• soit sur les Bulles du Bhagya au dessus du chakra mauve. **Chaque bulle ne peut contenir qu'une seule énergie.**

• soit directement sur un Chakra, après avoir placé un jeton *Inspiration* dans l'encoche à hauteur du Chakra.

**Chaque Chakra peut contenir au maximum 3 énergies.**

Si un jeton *Inspiration* est déjà présent, il n'est plus possible de placer directement des énergies sur ce Chakra.

### 3 REMPLIR

Complétez les emplacements vides du *Maya* par de nouvelles énergies, piochées du sac *Univers*.

Selon certaines traditions ancestrales, notre énergie vitale circule librement dans notre corps en passant par nos sept centres d'énergies, appelés Chakras. Afin de trouver l'équilibre, ces Chakras doivent être harmonisés afin d'éviter qu'ils se bloquent.

MULADHARA Courage	SVADHISHTHANA Créativité	MANIPURA Discernement
ANAHATA Amour	VISHUDDHA Communication	AJNA Intuition
	SAHASRARA Spiritualité	

## Canaliser ses énergies



Le joueur place l'un de ses jetons **Inspiration** sur l'un des 8 emplacements **Inspiration** de son plateau, si celui-ci n'est pas déjà recouvert par un jeton.

Il réalise ensuite l'action indiquée (voir détail des actions ci-contre).

## RÈGLES DE DÉPLACEMENT :

• **Tous les déplacements indiqués par l'action choisie doivent être réalisés.** Si cela n'est pas possible, cette action ne peut pas être sélectionnée.

• **Un déplacement est possible s'il y a un emplacement de libre** sur chaque Chakra traversé et/ou atteint. *Exemple 1 : l'énergie orange ne peut pas être déplacée.*



• **Les déplacements indiqués ne sont pas simultanés :** le joueur choisit dans quel ordre il les réalise. *Exemple 2 : avec l'action ↕, il peut descendre l'énergie rouge, puis remonter l'énergie verte.*



• **Si un Chakra est harmonisé** (voir volet 5), une énergie peut alors « sauter » ce Chakra sans que celui-ci soit décompté dans le déplacement. *Exemple 3 : avec l'action ↕, l'énergie orange peut maintenant être descendue directement sur le Chakra jaune.*



## ACTIONS

Descendre trois énergies d'un Chakra (→).

Descendre une énergie de deux Chakras et une autre énergie d'un Chakra (→).

Descendre une énergie de trois Chakras (→).

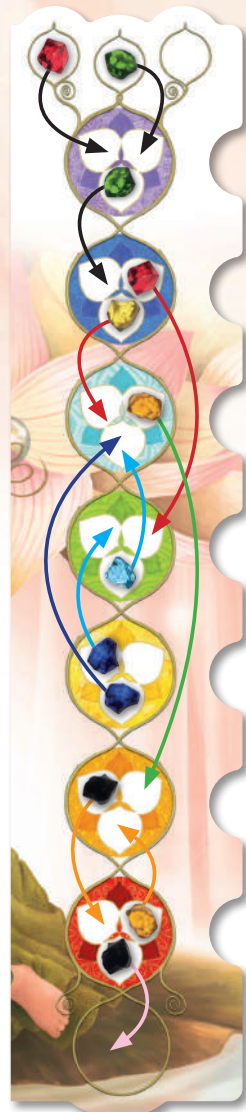
Remonter une énergie de deux Chakras (←).

Remonter deux énergies d'un Chakra (←).

Dans l'ordre souhaité, descendre et remonter deux énergies différentes d'un Chakra (↔).

Descendre OU remonter une énergie d'un Chakra (↔).

Remettez dans la boîte une **énergie apaisée** (cf. volet suivant), puis prenez l'énergie de votre choix dans le sac **Univers**. Celle-ci doit être placée dans une **bulle de Bhagya** disponible.



## HARMONISER UN CHAKRA

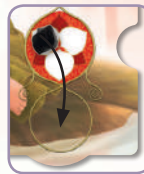
Un Chakra est harmonisé lorsque les 3 énergies présentes dessus sont de la même couleur que celui-ci



**Important !** Si un jeton **Inspiration** était placé dans l'encoche à hauteur du Chakra harmonisé, il est immédiatement récupéré par le joueur.

## APAIER UNE ÉNERGIE NÉGATIVE

Lorsqu'une énergie négative (noire) rejoint la « terre » (la zone sous le Chakra rouge), cette énergie est considérée comme apaisée. La « terre » peut contenir un nombre illimité d'énergies apaisées.



## Méditer

Lorsqu'un joueur médite, il réalise ces 2 actions :

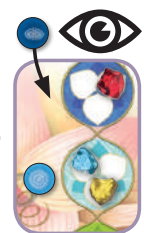
### 1 RÉCUPÉRER

Il récupère tous ses jetons **Inspiration** posés sur les emplacements **Inspiration**. **Important !** Méditer ne permet pas de reprendre les jetons **Inspiration** placés dans les encoches à hauteur des Chakras.



### 2 REGARDER

Il choisit un nouveau jeton **Méditation**, le pose sur son plateau individuel à côté du Chakra de même couleur et **regarde secrètement** le jeton **Plénitude** correspondant. **Note :** un joueur peut méditer, même si tous ses jetons **Inspiration** ne sont pas utilisés.



## Fin de la partie

Lorsqu'un joueur possède, à la fin de son tour, au moins cinq Chakras harmonisés, la partie prend fin. On finit le tour en cours afin que chaque joueur ait joué le même nombre de fois (se référer au jeton premier joueur).

## Décompte final

On révèle les 7 jetons **Plénitude** sur le plateau **Lotus** : ils indiquent la valeur du Chakra correspondant si il est harmonisé. Chaque joueur calcule son niveau de plénitude (voir volet suivant les différents niveaux).

Pour cela, il reçoit :

• 1 à 4 points de plénitude par Chakra harmonisé.

• 1 point de plénitude par énergie apaisée. **Note :** les énergies négatives encore sur le plateau ne font perdre aucun point.

**Bonus harmonisation :**

Chaque joueur compte sur son plateau, de bas en haut, le nombre de Chakras harmonisés qui sont alignés. Le(s) joueur(s) avec le plus grand nombre de Chakras ainsi alignés reçoit(ven)t 2 points de plénitude (voir exemple de décompte volet suivant).



**Aishwarya a réussi à :**  
 ① harmoniser 5 Chakras,  
 ② aligner 2 Chakras,  
 ③ apaiser 2 énergies.

## Niveaux de plénitude



17 points ou plus de plénitude : Vous êtes le **grand sage** : vous avez atteint l'éveil ! Osez être l'inspiration pour votre entourage.



15 à 16 points de plénitude : Vous êtes un fin **disciple** : l'élève va bientôt dépasser le maître !



13 à 14 points de plénitude : Vous êtes le **papillon bleu**, prêt pour l'envol. Encore quelques coups d'ailes, vous y êtes presque.



10 à 12 points de plénitude : Vous êtes la **chrysalide**, prête à l'éclosion.



8 à 9 points de plénitude : Processus en cours de réalisation... vous êtes le **petit cocon**.



Moins de 8 points de plénitude : Courez vous faire une tisane de lavande et de camomille, faites-vous couler un bain chaud et DÉ-TEN-DEZ-VOUS! Non, le stress ne vaincra pas.

**BLAM! aimerait remercier :**

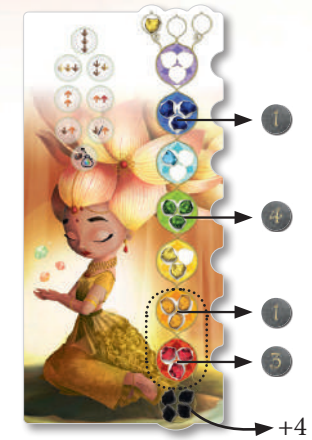
Marilyne, thérapeute en Ayurvéd et professeure de Yoga à Annecy et Vd. Chopade, médecin en Ayurvéd et professeur de Yoga à Puna en Inde pour leurs conseils thématiques et leur retours constructifs.

## Exemple de décompte



Indrani (à gauche) : 14 points  
 Manushi (à droite) : 13 points

**Note :** Indrani (à gauche) a aligné 3 Chakras harmonisés (rouge, orange et jaune). Si Manushi (à droite) avait réussi à déplacer sa troisième énergie jaune dans le Chakra jaune, elle aurait eu 4 Chakras alignés et aurait remporté le bonus d'harmonisation de +2.



**Luka Krleža** est né à Zagreb en 1982 où il travaille en tant qu'architecte et masseur. Il pratique le Reiki, le Yoga et bien-sûr les jeux de société !

**Luka aimerait remercier :**

« Mes parents - Zlatko et Mercedes Krleža, mon professeur Ana, tous les membres de Geek Night, tous les testeurs et l'équipe de BLAM! ».

