

PRINCIPES - CHAKRA 'PLEXUS SOLAIRE'



Manipura : 'joyau lumineux'

Situé entre le nombril et la base du sternum, le chakra 'Plexus Solaire' rayonne avec **la couleur jaune** et est principalement associé à notre volonté et pouvoir personnel. Physiologiquement, ce chakra gouverne la santé de notre système digestif et de nos muscles, ainsi que celle de notre pancréas, qui régule la production d'insuline.

Le nom sanscrit de ce chakra est 'Manipura', qui se traduit par 'joyau lumineux'. Ce chakra agit comme notre soleil intérieur, qui répand sa chaleur et son énergie dans tout notre corps, et allume la flamme de notre **pouvoir personnel, confiance en soi et détermination**.

La fonction principale de ce chakra est de nous aider à développer notre pouvoir personnel pour reprendre le contrôle de notre vie. Le manque d'estime de soi, de volonté ou de spontanéité sont les signes d'un chakra solaire déficient. Quand nous perdons notre propre pouvoir, nous perdons aussi notre individualité unique, et trouvons plus facile (et moins dangereux) de se conformer et de suivre la foule. Du coup, nous laissons les autres/la société diriger notre vie, ce qui petit à petit peut créer un sentiment de vide intérieur, de manque de sens à notre vie et amener éventuellement à la dépression.

A l'inverse, quand ce chakra est excessif, nous avons tendance à vouloir tout contrôler, y compris les autres. Nous manifestons alors un comportement dominateur et une compétitivité extrême, avec une attitude critique et des accès d'agressivité. Quand ce chakra est 'surchargé', nous remplissons nos vies avec une activité compulsive, que ce soit par le travail, l'entraînement physique ou la poursuite de buts impossibles à atteindre.

Le développement initial de ce chakra coïncide dans notre vie avec la **constitution de notre ego**. De même que l'ego est responsable de la médiation entre notre conscient et notre inconscient, le chakra du plexus solaire fait le lien entre notre identité personnelle et notre sens de la réalité. Le 'Principe de Réalité' de Freud (principe d'un fonctionnement mental qui nous détache des impulsions sexuelles et de la gratification et dirige notre énergie vers la pensée et le travail) joue donc un rôle dans le fonctionnement du chakra du plexus solaire.

Manipura est le siège de la **conscience Yang masculine**, présente chez l'homme et chez la femme. La connexion avec cette énergie peut se faire à travers l'utilisation de symboles masculins tels que le soleil, le feu et le guerrier.

L'élément associé à ce chakra est **le Feu**, qui nous permet de brûler les croyances ou jugements qui nous limitent et nous empêchent de suivre notre propre chemin et de croire en nous.

La **libération des émotions** est une étape cruciale du travail sur ce chakra, qui va permettre d'ouvrir le passage vers le chakra du cœur. Le chakra plexus solaire est en effet le lieu où l'on bloque les contrariétés, la colère, l'angoisse, le stress, la tristesse.... provoquant parfois un ulcère ou un estomac noué.

L'expression de la révolte et le contact avec l'énergie positive de la colère sont en effet indispensables pour pleinement relier le plexus au cœur et ressentir la joie et la grandeur du guerrier pacifique.

RÉFLEXIONS AUTOUR DU CHAKRA PLEXUS SOLAIRE

Etes-vous confortable avec vous-mêmes, qui vous êtes et comment vous êtes perçu(e) par les autres ?

Cherchez vous l'approbation ou la reconnaissance d'autrui ? Comment ? Dans quels domaines ?

Qu'est-ce que vous n'acceptez plus dans votre vie et voulez changer ?

Quels sont les jugements qu'on a portés sur vous et qui vous ont blessé dans votre amour propre et votre estime de vous-mêmes ?

Vous êtes-vous révolté(e) dans votre vie ? Contre qui, quoi ? Comment ?

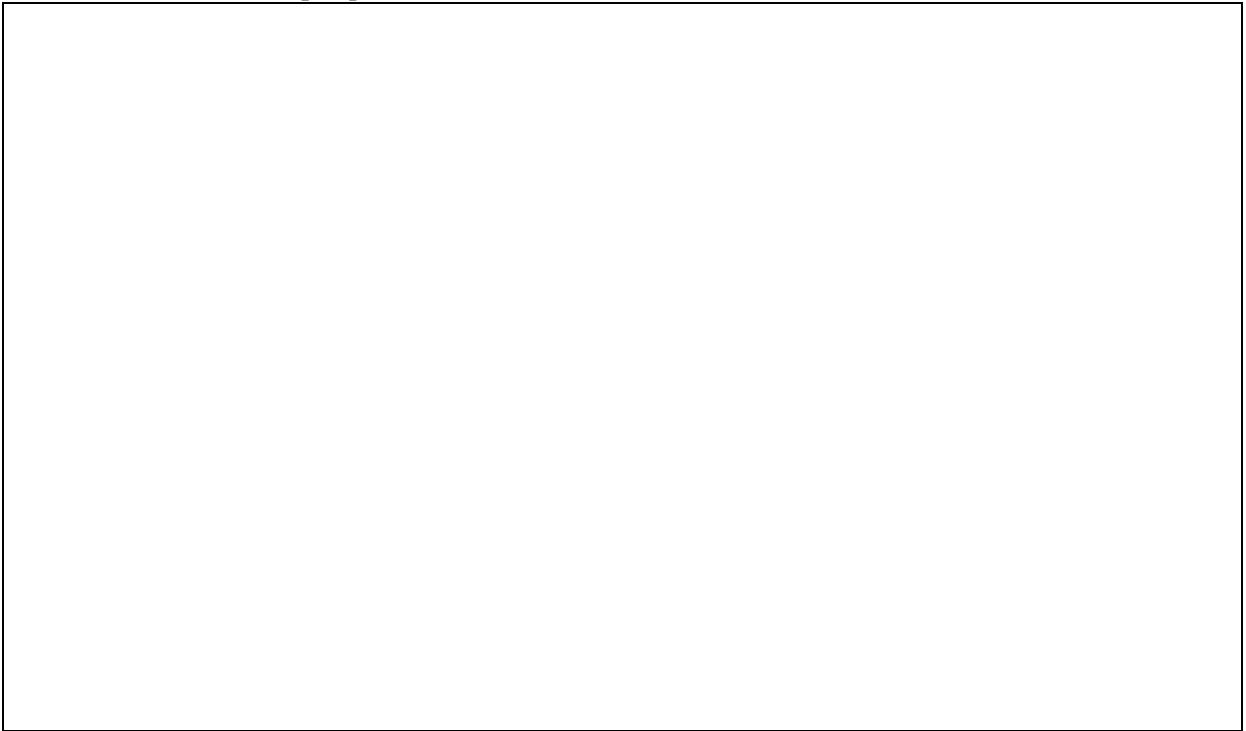
Assumez-vous pleinement la responsabilité de vos actes (et de vos fautes) ?

Etes-vous à l'aise dans un rôle de 'leader' (meneur d'hommes) ?

Prenez-vous des risques dans votre vie ?

Pouvez-vous rester concentré(e) sur vos activités et les mener à terme? Si non, qu'est-ce qui vous empêche d'aboutir vos projets ?

Comment voulez-vous rayonner et briller dans le monde ? Comment pouvez-vous inspirer les autres avec votre propre lumière ?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.