

# Chakra du Plexus Solaire



*a a*

*a a*

*a a*

*a*

# Chakra du Plexus Solaire



## Activités pour se connecter à ce Chakra

Marcher au soleil

Manger des aliments jaunes (bananes, maïs)

Faire du sport ou du yoga dynamique

Respirations puissantes / exercices de feu

Son à réciter : RAM

Pierres : Citrine, œil de tigre

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

Manque de confiance, doute permanent

Colère ou frustration excessive

Besoin de contrôle ou perfectionnisme

Troubles digestifs ou ballonnements

## Fleur de Bach conseillée : Larch

Pour dépasser le manque de confiance, la peur de  
l'échec, le doute intérieur.

Renforce l'estime de soi et la capacité à oser