

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