

# Exercices pour Rééquilibrer le Plexus Solaire chez les Hypersensibles

## ■ 1. Respiration diaphragmatique “anti-submersion”

Objectif : désactiver la surcharge émotionnelle et relâcher la pression interne.

### Exercice (5 minutes)

- Place tes mains sur ton ventre.
- Inspire lentement par le nez en gonflant le ventre.
- Expire par la bouche comme dans une paille.
- Visualise la tension qui descend dans la terre.

## ■ 2. Exercice HP : “Je rends ce qui ne m'appartient pas”

- Porte ta conscience au plexus solaire.
- Visualise un soleil jaune.
- À l'expiration, laisse partir les tensions.  
« Je me libère de ce qui n'est pas à moi. »
- « Je me recentre dans mon énergie. »

## ■ 3. Postures de yoga pour libérer le plexus

- Planche
- Cobra
- Torsion assise

Astuce : 3 respirations par posture, sans forcer.

## ■ 4. Visualisation du “Soleil intérieur”

- Visualise une lumière jaune dorée au niveau du plexus.
- Elle grandit à l'inspiration et s'étend à l'expiration.

Intention : « J'habite pleinement ma puissance intérieure. »

## ■ 5. Hygiène énergétique

- Pose ta main sur ton plexus en public.
- Respire 3 fois profondément.
- Imagine un voile protecteur doré.

## ■ 6. Alimentation HP & plexus solaire

- + aliments jaunes (banane, citron, curcuma)
- + tisanes camomille/fenouil/gingembre
- sucre rapide
- café en excès

## ■ 7. Dépolarisation du “je dois”

Identifie un “je dois” puis demande-toi :  
« Qui serais-je sans cette obligation ? »

## ■ Conclusion

Un plexus équilibré : digestion calme, mental clair, confiance accrue, hypersensibilité maîtrisée.

## Invitation

Pour aller plus loin, je propose :

- un entretien découverte gratuit
- un accompagnement personnalisé pour HP

Réservez votre séance gratuite.

<https://calendly.com/nadiapoullain/30min>