



Guide



Chakra Plexus solaire

Flâme candle



Chakra Plexus solaire

Le chakra du plexus solaire, appelé Manipura en sanskrit, est le troisième chakra principal dans la tradition énergétique indienne.

Situé juste au-dessus de l'abdomen, il est souvent représenté par la couleur jaune.

Ce chakra est le centre de notre confiance en soi, de notre force personnelle, et de notre pouvoir intérieur.





Chakra Plexus solaire

Symbolique du chakra du plexus solaire

Le chakra du plexus solaire est comme un soleil intérieur. Il représente notre feu intérieur, cette énergie qui nous pousse à agir, à affirmer qui nous sommes, et à prendre notre place dans le monde. Il est la source de notre volonté, de notre motivation, et de notre capacité à surmonter les défis.

C'est aussi le siège de notre identité personnelle, là où nous trouvons le courage de suivre notre propre chemin tout en respectant nos besoins et nos valeurs.

Ses énergies et son rôle :

Le chakra du plexus solaire est associé à :

- L'élément Feu, qui symbolise la transformation, l'énergie, et la puissance.
- La confiance en soi, en renforçant notre capacité à croire en nos talents et nos choix.
- L'autonomie et la volonté, en nous aidant à poser des actions concrètes pour manifester nos aspirations.

Quand le chakra du plexus solaire est déséquilibré :

Un déséquilibre dans le chakra du plexus solaire peut se manifester de plusieurs façons :

- **En excès** : Cela peut conduire à un comportement dominateur, une rigidité excessive, ou une tendance à trop contrôler.
- **En déficit** : Cela peut se traduire par un manque de confiance en soi, de la passivité, ou un sentiment d'impuissance.



Chakra Plexus solaire

Comment harmoniser le chakra du plexus solaire ?

Prendre soin de votre chakra du plexus solaire, c'est cultiver une relation bienveillante avec vous-même et votre pouvoir personnel. Voici quelques moyens d'y parvenir :

Activités qui renforcent la confiance : Fixez-vous de petits objectifs atteignables pour renforcer votre sentiment d'accomplissement.

Connexion avec la lumière : Passez du temps au soleil ou visualisez un soleil rayonnant dans votre ventre.

Alimentation vivifiante : Consommez des aliments jaunes, comme les bananes, le maïs ou les citrons.

Exercices physiques : Les postures de yoga comme la posture du guerrier ou du bateau stimulent ce chakra.

Méditation et respiration : Imaginez une flamme jaune vive dans votre abdomen qui brille de plus en plus fort à chaque respiration.

Affirmations positives : Répétez des phrases comme "Je suis capable", "Je suis puissant et confiant", "Je mérite de réussir".

Message bienveillant :

Prendre soin de votre chakra du plexus solaire, c'est embrasser votre lumière intérieure et reconnaître que vous avez le pouvoir de créer une vie alignée avec vos aspirations. Vous avez en vous la force et la détermination nécessaires pour surmonter les obstacles et pour rayonner tel un soleil. Croyez en vous, célébrez vos victoires, petites ou grandes, et avancez avec confiance. Vous méritez de briller pleinement dans votre vérité et votre puissance personnelle.



Chakra Plexus solaire

Le choix de fragrance agrumes pour une bougie dédiée au chakra du plexus solaire est parfaitement adapté, grâce à leur parfum vif et énergisant, en lien direct avec les qualités de ce chakra.

- **Énergie et confiance** : Les notes fraîches et lumineuses des agrumes, comme le citron ou l'orange, évoquent la vitalité et la motivation, renforçant la confiance en soi et la détermination.
- **Clarté et puissance** : Leur arôme revigorant stimule la clarté mentale et réveille le feu intérieur, favorisant une action alignée et une prise de décisions affirmée.
- **Soleil et joie** : Les agrumes, associés à la chaleur et à la lumière, reflètent parfaitement l'énergie solaire du chakra, source de dynamisme et de rayonnement personnel.

Allumer une bougie aux agrumes encourage la confiance, la clarté et la joie, aidant à éveiller la puissance intérieure et à rayonner pleinement.

La citrine, avec sa teinte jaune dorée lumineuse, est une pierre précieuse étroitement associée au chakra du plexus solaire. Connue pour ses propriétés énergisantes et stimulantes, elle renforce la confiance, la clarté mentale, et l'abondance, en harmonie avec ce centre énergétique.

La citrine, rayonnante comme un soleil intérieur, réactive ce chakra en favorisant l'énergie, l'assurance et une motivation alignée avec vos aspirations.



Chakra Plexus solaire

Le choix de fragrance agrumes pour une bougie dédiée au chakra du plexus solaire est parfaitement adapté, grâce à leur parfum vif et énergisant, en lien direct avec les qualités de ce chakra.

- **Énergie et confiance** : Les notes fraîches et lumineuses des agrumes, comme le citron ou l'orange, évoquent la vitalité et la motivation, renforçant la confiance en soi et la détermination.
- **Clarté et puissance** : Leur arôme revigorant stimule la clarté mentale et réveille le feu intérieur, favorisant une action alignée et une prise de décisions affirmée.
- **Soleil et joie** : Les agrumes, associés à la chaleur et à la lumière, reflètent parfaitement l'énergie solaire du chakra, source de dynamisme et de rayonnement personnel.

Allumer une bougie aux agrumes encourage la confiance, la clarté et la joie, aidant à éveiller la puissance intérieure et à rayonner pleinement.

La citrine, avec sa teinte jaune dorée lumineuse, est une pierre précieuse étroitement associée au chakra du plexus solaire. Connue pour ses propriétés énergisantes et stimulantes, elle renforce la confiance, la clarté mentale, et l'abondance, en harmonie avec ce centre énergétique.

La citrine, rayonnante comme un soleil intérieur, réactive ce chakra en favorisant l'énergie, l'assurance et une motivation alignée avec vos aspirations.



Bienfaits de la citrine :

1. Renforcement de la confiance en soi :

La citrine stimule l'estime de soi et aide à surmonter les doutes. Elle encourage à croire en ses capacités et à exprimer son plein potentiel avec assurance.

2. Énergie et dynamisme :

Pierre de vitalité, la citrine revitalise l'esprit et le corps, tout en insufflant une énergie positive. Elle dissipe la fatigue et soutient une action déterminée.

3. Clarté mentale et concentration :

Elle favorise un esprit clair et focalisé, aidant à prendre des décisions éclairées et à structurer les idées pour manifester ses objectifs.

4. Abondance et succès :

Associée à la prospérité, la citrine attire l'abondance et soutient une mentalité positive envers la réussite et les opportunités.

5. Harmonie intérieure :

La citrine équilibre les émotions en apaisant les tensions et en réduisant les peurs liées à l'échec ou au jugement, pour vous aider à agir avec assurance.



Chakra Plexus solaire

Comment utiliser la citrine pour le chakra du plexus solaire ?

- **Méditation** : Placez la citrine sur votre plexus solaire pendant une méditation pour stimuler votre énergie personnelle et clarifier vos intentions.
- **Sur soi** : Dans votre poche ou en bijou (collier, bracelet...) pour maintenir une énergie solaire et confiante tout au long de la journée.
- **Dans l'espace de vie** : Disposez-la sur un bureau ou un espace de travail pour attirer clarté, succès et dynamisme.

La citrine est une pierre solaire qui illumine votre chemin, renforçant votre pouvoir personnel et votre joie intérieure. En travaillant avec cette pierre, vous activez votre plexus solaire, centre de confiance et de dynamisme, pour manifester une vie pleine de lumière, d'abondance et d'harmonie.

Comment récupérer votre pierre précieuse intégrée dans votre bougie ?

1. Allumez votre bougie et laissez-la brûler doucement jusqu'à ce que la pierre précieuse intégrée soit visible. Cela peut prendre plusieurs utilisations, en fonction de la profondeur à laquelle la pierre est placée. Prenez votre temps, c'est une expérience à savourer.
2. Une fois que la pierre est partiellement ou entièrement dégagée, éteignez délicatement la bougie et attendez que la cire autour de la pierre refroidisse légèrement, mais reste malléable.



3. À l'aide d'une cuillère, retirez délicatement la pierre de la cire. Soyez attentif pour ne pas endommager la pierre ou la bougie.

4. Retirez les résidus de cire autour de la pierre avec du papier essuie-tout.

5. Purifiez votre pierre précieuse avant de l'utiliser pour profiter pleinement des bienfaits énergétiques de votre pierre, il est important de la nettoyer sur le plan énergétique. Voici comment procéder :

- Allumez un bâton de sauge ou de Palo Santo et laissez la fumée s'élever doucement.
- Passez votre pierre dans la fumée pendant quelques instants, en posant l'intention de libérer les énergies accumulées.
- Une fois purifiée, votre pierre est prête à être utilisée dans vos méditations ou rituels.

Vous pouvez répéter cette purification régulièrement, notamment après une période d'utilisation intense ou lorsque vous ressentez que votre pierre a besoin d'être rééquilibrée.

6. Votre pierre est maintenant prête à être utilisée !

Portez-la avec vous, utilisez-la lors de vos méditations ou placez-la dans un endroit spécial de votre maison pour profiter de son énergie.



Chakra Plexus solaire

Prolongez votre expérience avec une méditation guidée spéciale :

Pour aller encore plus loin dans l'harmonisation de votre chakra, découvrez une méditation guidée créée spécialement pour vous. Elle vous accompagnera dans l'activation et l'équilibre de votre énergie, en parfaite synergie avec votre bougie Fl'âme.

Accédez à votre méditation en cliquant ici ou en scannant le QR Code :

[Méditation Chakra](#)
[Plexus Solaire](#)



Prenez un moment pour vous, installez-vous confortablement, allumez votre bougie, et laissez-vous guider vers un alignement profond et apaisant.

Merci de m'avoir choisis pour illuminer votre chemin intérieur.

Marie de Fl'âme Candle

[Fl'âme candle](#)