

Le plexus solaire

Le chakra plexus solaire est l'élément de feu de notre système énergétique. Quand il est en équilibre, tout est facile, on peut prendre des décisions, avancer, s'adapter à n'importe quel changement. La confiance en soi est également à son maximum. La personnalité est solaire. Le stress n'a aucune emprise sur le mental, car la confiance, la force et le courage occupent la première place énergétique. Quand le plexus solaire se déséquilibre, alors la relation au monde change du tout au tout. Tout paraît compliqué, voire insurmontable. L'ambiance est lourde, envie de se recroqueviller sur soi ou au contraire de se rebeller contre tout.

Plexus solaire fermé ou bloqué, les symptômes

Pour reconnaître un plexus solaire bloqué, il suffit d'interroger votre rapport au monde. Le sommeil n'est pas réparateur, une anxiété diffuse s'installe. Si en plus de ça, tout vous semble morose, si le souffle de vie est en berne ou que vous cherchez votre motivation → rallumez votre plexus solaire, car il est sous actif !

Si au contraire le monde vous paraît trop étourdissant, dangereux, votre chakra est sans doute suractif. Ses modes de fonctionnement sont alors très reconnaissables. Une douleur au plexus solaire est le premier symptôme d'un plexus solaire bloqué en mode suractif. La fameuse boule au ventre devient quotidienne. Le feu est trop fort, la colère et la susceptibilité sont au maximum. Un rien vous agresse. L'entourage en pâtit. Toute douleur au plexus solaire est le signe d'un blocage. Il faut consulter son médecin pour éliminer une cause physique (par exemple une douleur à l'estomac qui est très proche, et si rien n'est détecté, travailler sur les énergies de son chakra.

Dans les cas extrêmes, le stress se transforme en panique.

Dans les 2 cas, il faut réagir rapidement avant que ses symptômes ne viennent déséquilibrer les chakras voisins

Débloquer le chakra du plexus solaire

Débloquer le chakra du plexus solaire demande un peu d'introspection car chaque situation est unique. Il faut analyser le point de départ, en se posant les bonnes questions. En fonction du contexte, la solution sera différente.

S'agit-il d'un stress récent ? par exemple au travail une journée ou une semaine difficiles.

S'agit-il de petits stress au quotidien qui s'empilent et finissent par prendre toute la place ? Un quotidien chargé, une charge mentale trop forte depuis un moment favorisent l'installation d'un état constant.

Avez-vous des projets ? Si vous n'en avez pas, c'est le signe d'un plexus sous actif. S'il y en a trop, et que ça s'éparpille, alors le chakra est bloqué en mode suractif.

On booste le plexus solaire pour se sortir d'une situation, sortir de l'immobilisme, retrouver de la motivation, de l'envie, réclamer son côté solaire pour évoluer avec plus de facilité au quotidien.

Douleur au plexus solaire ou diaphragme bloqué ?

Les douleurs perçues au plexus solaire sont souvent la manifestation d'autres points énergétiques ou muscles de cette zone du corps. Un diaphragme bloqué entraîne très souvent une gêne dans cette zone précise, et une respiration « courte ». Le diaphragme est l'immense muscle moteur de la respiration. D'ailleurs, nous vous encourageons à le ressentir très simplement. A l'inspiration, le diaphragme, poussé vers le bas par le souffle aspiré descend. A l'expiration, il remonte. Si vous respirez en focalisant votre souffle au plus près de votre colonne vertébrale, vous sentirez ce mouvement de berceuse très relaxant.

Travailler l'énergie du diaphragme, c'est également faire du bien à son plexus solaire... Une respiration calme et profonde envoie les bons signaux à notre chakra du stress suractif. Elle indique que tout va bien, qu'on peut passer à une phase de calme. Il existe des respirations puissantes pour redémarrer un plexus solaire, c'est le cas de la respiration pranique par exemple.