

## 3eme chakra – Plexus Solaire

---

Couleur jaune, Elément : Feu; SENS : la vue

Le 3 chakra, centre de triage des énergies, chakra des relations sociales, de l'identité et de la sagesse.

Associé à Glande endocrine : **Pancréas**.

Localisation: Plexus solaire (entre le sternum et le nombril)

Il alimente en énergie : pancréas, rate, foie, cavité abdominale, estomac, vésicule biliaire, bas du dos et reins, Intestin grêle.

Il est en lien avec pouvoir, affirmation de soi, opinion de nous-même, **image de soi**, pouvoir personnel, **ego** intellect, émotion et **émotions négatives** (colère, haine, agressivité), **peurs**, anxiétés, ambition, sens d'entrepreneur. Les difficultés, déséquilibres, blocages, le bien-être ou le mal-être vont donc être en relation avec ces éléments.)

∅- **Lorsque l'énergie est équilibrée (chakra ouvert)** ou qu'il y a rééquilibrage ou harmonisation, la personne ressent les effets suivants : affirmation sans agressivité, chaleureux, spontané, détendu, joyeux, ouvert, équilibré, sans complexes, respect pour soi et pour les autres, confiance en soi.

Λ Les déséquilibres, difficultés, troubles psychiques ou physiques suivants peuvent se produire lorsque l'énergie est déficiente (**chakra sous actif ou trop fermé**) ou excessive (**chakra sur actif ou trop ouvert**) : mauvaise image de soi, coléreux, besoin de dominer.

**Sur le plan physique** on souffre de dysfonctionnements dans les parties physiques du corps gérées par ce chakra, en voici une liste non exhaustive:

◇maladies glandulaires, maladies du système lymphatique, diabète, hypoglycémie

◇problèmes hépatiques, respiratoires, troubles du foie et de la vésicule biliaire, cirrhoses, cancer de la sphère stomaco-biliaire

◇troubles de l'estomac, des intestins, de la digestion, gastrites, diarrhées, pancréatites, ulcères, cancer des organes digestifs, mauvaise digestion,

◇difficultés dans la partie centrale du dos....

**Sur le plan psychique** : problèmes émotionnels suivants

◇agressivité, colère, domination, manipulation des autres, irritabilité, rage, haine, tendance à la malveillance, à la méchanceté, avidité, orgueil, égotisme, conscience de soi exagérée, vanité, perte des scrupules

◇dépendance au travail, drogué du travail, perfectionniste

◇difficulté à accepter l'autorité, obsession du pouvoir

◇excès de rationalité : éprouve toujours le besoin d'expliquer, de démontrer, de prouver

◇manque de personnalité affirmée, de respect de soi, manque d'assurance, manque d'esprit d'entreprise, d'ambition, de combativité, faible vitalité, fatigue, passivité, tristesse, timidité, nervosité, soucis, anxiété, panique, peurs, phobies, dépressions, troubles sexuels et affectifs.