

## **CHAKRA SOLAIRE : MANIPURA (yang)**

**Qui signifie** : la cité des joyaux.

**Localisation** :

Entre l'ombilic et l'appendice xiphoïde.

**Lotus** : 10 pétales = le chiffre 10 est le symbole de l'unité dans la matière, l'achèvement de la personnalité quand elle commence à rayonner la force spirituelle.

**Développement** : 15 à 21 ans puis de 63 à 70 ans.

La personne sera stimulée par ce chakra, elle développera donc son identité et son égo dans le monde.

« je montre au monde qui je suis avec ma partie égotique ». Quand on arrive à plus de justesse et de spiritualité, on passe au 4ème chakra, le cœur.

L'égo doit être au service du cœur, et non l'inverse (sinon la personne peut-être gérée par les peurs).

Le 3ème chakra étant alimenté par les 2 premiers, soit la personne s'éveille, soit elle stagne.

**Sens** : la vue.

**Elément** : feu, en lien avec l'entrée en contact actif avec les autres.

Ce chakra est en relation avec l'hypothalamus, il assimile les énergies solaires.

**Fonction** :

C'est un centre d'action lié à la capacité d'agir et de manifester notre énergie intérieure à l'extérieur : je fais.

Il véhicule l'affirmation du soi aux yeux des autres, du monde. C'est le développement du pouvoir individuel et de l'amour propre tel qu'ils interviennent dans notre rapport au monde extérieur.

1 er chakra : Sécurité. Pouvoir collectif et tribal

2 eme chakra : Appartenance. Le courant qui circule entre soi et autrui

3 eme chakra : Reconnaissance. Pouvoir individuel par rapport au monde extérieur.

La formation du moi éloigne des schémas parentaux.

**Métal** : fer, en lien aussi avec le Faire...

**Couleur dominante** : jaune

## **Aromathérapie :**

Lavande

Romarin

Bergamote

Cannelle

Pour apaiser ce chakra, la personne peut regarder les champs de couleur jaune : blé doré, colza, tournesol...

## **Glandes : Pancréas**

Le pancréas est une glande double sécrétion, dite endocrine et exocrine.

**Le pancréas endocrine** libère les hormones suivantes : insuline et glucagon. Il libère dans le sang pour contrôler la glycémie et les graisses de réserves. Donc par cette action, il contrôle le poids du corps.

L'insuline nourrit les cellules. Elle favorise la pénétration du glucose à partir du sang, et ce faisant, elle fait baisser la glycémie. Mais une fois le sucre entré dans les cellules, elle aide aussi à sa mise en réserve sous forme de glycogène (sucre). Le surplus est transformé en graisse. C'est pour cette raison que l'on peut considérer que l'insuline fait grossir. Cette hormone intervient surtout juste après les repas.

Le glucagon au contraire, favorise la libération du sucre hépatique (dans le foie) qui est stocké sous forme de glycogène. Cet effet est très rapide et permet d'éviter toute hypoglycémie. Il aide aussi à la fabrication du sucre à partir des protéines et des graisses, et de ce fait il fait plutôt maigrir. Il est principalement sécrété en période de jeûne et favorise parallèlement la sécrétion d'insuline.

Ces deux hormones sont donc complémentaires, elles sont sécrétées sous l'effet des variations sanguines de la glycémie (c'est la concentration de glucose dans le sang)

Le glucose (sucre) est très important pour notre système nerveux et pour nos cellules.

Le bon fonctionnement est entre autres lié à un bon équilibre du système neurovégétatif. (=aussi appelé Le système nerveux autonome ou système nerveux viscéral est la partie du système nerveux responsable des fonctions automatiques, non soumise au contrôle volontaire. Il contrôle notamment les muscles lisses (digestion, vascularisation...), les muscles cardiaques, la majorité des glandes exocrines (digestion, sudation...) et certaines glandes endocrines

**Le pancréas exocrine** sécrète le suc pancréatique qui contient des enzymes pour favoriser la digestion à la fois des protéines, des sucres et des graisses, ainsi que les oligo-éléments et des vitamines.

### **Insuffisance de la glande entraîne :**

Selon que les insuffisances portent sur le glucagon ou l'insuline, les effets seront inversés.

Insuffisance insuline : mauvaise assimilation des sucres et des graisses, ce qui augmente le sucre sanguin. En l'absence d'insuline, le sucre reste dans le sang, et donc la glycémie s'élève...

Donc risque de lésions vasculaires des petits capillaires et des artères.

Hyperglycémie.

Insuffisance glucagon : hypoglycémie, vertiges, fatigue, coup de pompe (surtout entre les repas)

Ces insuffisances entraînent le diabète. Type 1 : maigre (manque d'insuline) et type 2 : gras (se régule par un bon régime)

Il serait préférable d'être en hyperglycémie qu'en hypoglycémie. Le corps est plus sensible à l'hypo qui prend vite de l'ampleur.

### **Excès de la glande entraîne :**

Trop de glucagon (le sucre est mis en réserve sous forme de graisse) : prise de poids

Trop d'insuline : hypoglycémie, malaise, fourmillements des extrémités et autour des lèvres, vertiges, troubles visuels, obnubilation, fatigue, irritabilité, sueurs froides.

Il arrive parfois lorsque l'hypoglycémie se complique, que l'on trouve des troubles neurologiques, crises d'épilepsie, voir même hémiplégie, trouble de la parole et perte de connaissance ou coma.

Le sang renvoie à la lignée, à l'origine. Il est sacré.

S'il est engorgé de sucre, il y a un souci lié à l'affect dans la lignée.

Diabète : tristesse, choc violent, ignoble...la nourriture vient essayer de combler les manques affectifs, psychologiques

Diabète de type 1 : maigre, manque d'insuline – remonte à l'enfance généralement, ou à un choc

Diabète de type 2 : gras => régime nécessaire

### **Chakra et organes correspondant :**

Tout ce qui se trouve dans le bas du dos :

Système nerveux végétatif (celui autonome)

Région lombaire

Cavité abdominale

Estomac

Foie

Rate

Vésicule biliaire

Pancréas  
Intestin grêle  
Reins  
Colon transversal  
Partie médiane de la colonne vertébrale.  
Hypothalamus

**Son rôle :**

Là où s'effectue la liaison avec les autres au niveau des émotions. Qu'elle est ma place dans ce monde.

On entre en contact actif avec les autres, centre de la volonté et du pouvoir actif. La matière combinée au mouvement crée un troisième état : l'énergie. Si l'on frotte 2 bâtons ensemble, on obtient le feu.

Ce phénomène se nomme dans le monde physique : combustion, sur le plan corporel, l'énergie est liée au métabolisme et sur le plan psychologique, elle fait référence à l'étincelle d'enthousiasme qui stimule le pouvoir et la volonté, et donc sur le plan comportemental, elle suscite l'action.

Le but du 3<sup>ème</sup> chakra est la transformation les éléments passifs de la terre (1<sup>er</sup> chakra) et de l'eau (2<sup>ème</sup> chakra), en énergie et en puissance dynamique.

C'est donc le feu de notre volonté qui nous aide à remonter le courant des 7 chakras. Grâce à notre volonté, nous parvenons à nous libérer de nos modèles enracinés pour adopter un nouveau comportement.

C'est par cette volonté que nous éloignons de nos dépendances, des attentes face à autrui.

**Chakra bien équilibré :**

Estime de soi, non jugement, discernement, volonté saine, responsabilités...

Il est naturellement en action avec tous les autres chakras

Quand il n'y a pas de mouvement, nous sommes figés

**Les émotions :**

Les pulsions vitales du 1<sup>er</sup> et du 2<sup>ème</sup> chakra sont décrites dans le 3<sup>ème</sup> chakra, avant d'être envoyées dans les chakras supérieurs pour être mises en action et réaliser notre vie. C'est un filtre qui donne une connotation aux pulsions du 1<sup>er</sup> et du 2<sup>ème</sup> chakras soit en positif, soit en négatif.

C'est à cet endroit que se trouve la plupart de nos maux, et qui se soignent par l'amour, le pardon, l'estime de soi, la tolérance, la fraternité....

Le stress se concentre dans ce chakra. (Avoir un nœud au plexus)

**Leçon spirituelle :**

Leçon en rapport au moi, à la personnalité, à l'estime de soi...

Lié au développement de l'égo, l'humilité, à l'amour propre...

Entre 14 et 21 ans, facilite le processus d'individualisation, c'est la formation du moi-égo et d'une personnalité distincte de l'identité dont on a hérité. On s'éloigne du schéma parental.

**Peurs fondamentales :**

Peur du rejet, de la critique, du ridicule, de ne pas être à la hauteur de ses devoirs. Craintes liées à l'apparence physique : peur de l'obésité, de la calvitie, de la vieillesse. Peur que nos secrets personnels soient divulgués.

**Forces fondamentales :**

Estime de soi, amour propre, discipline, ambition, motivation, aptitude à prendre en main les situations de crises, le courage de prendre des risques, générosité, éthique, force de caractère.

**Pathologie :**

Lié à la notion de pouvoir et contrôle.

Si l'énergie de ce chakra est en excès, la volonté d'agir sera très puissante et désordonnée, la colère l'agressivité et l'impatience peuvent apparaître.

Cf : dysfonctionnement des glandes, arthrite, ulcère de l'estomac ou du duodénum, problèmes intestinaux, problèmes de colon, pancréatite, diabète, cancer du pancréas, indigestion chronique ou aigue, anorexie, boulimie, problème de foie, hépatite, dysfonctionnement des surrénales (suite à un gros choc, les surrénales peuvent se vider : fatigue), mains froides, pupilles petites ou grandes, gouttes au nez, transpiration, tachycardie....

Quasi 100 % des maladies sont liées à ce chakra.

Stress (surrénales) lié au territoire : 1<sup>er</sup> chakra

Stress (surrénales) lié à : je ne peux rayonner : 3<sup>ème</sup> chakra

De la bouche à l'estomac est lié à l'acceptation : : comment j'avale ce morceau dans ma vie.

Estomac : c'est l'acceptation ou la non acceptation de ce qui se passe

Le foie à l'adaptation, au manque, à la foi

L'intestin grêle est lié à l'assimilation

La vésicule biliaire est liée aux colères rentrées, aux choix, aux luttes, aux critiques...

Le colon est lié à l'élimination.

Cancer du pancréas : atteinte du moi profond, ignominie.

Pancréas : activités ou choses empêchées dans ma vie

On sécrète et mange des toxines, si nous développons la notion de fraternité, nous transformerons facilement ces toxines.