



## La News qui fait circuler l'énergie dans votre vie

Bonjour Belle Communauté,

L'été est la saison du **rayonnement**, alors je vous propose dans cette newsletter de **rayonner de l'intérieur pour mieux rayonner à l'extérieur !**

Pour cela les **chakras** sont des aides précieuses, nous allons voir comment et pourquoi.

Et grâce au Feng-Shui je vous propose d'amener un peu de couleurs dans votre vie.

### Les Chakras



Les chakras sont des portes d'entrée de l'énergie vers notre corps physique et nos corps subtils ☺. Ils assurent la circulation de l'énergie entre l'extérieur et l'intérieur du corps. Il sera donc important de s'assurer que chacun d'eux fonctionne au mieux afin que **la vie circule en nous !**

Nous avons des milliers de chakras dans tout le corps mais **7 principaux** assurent un rôle primordial.

Chacun de ces 7 chakras correspond à des aspects bien particuliers de nos vies. Ils sont en lien et stimulent une **glande hormonale, un plexus nerveux, des organes, des émotions, des comportements**. Ils sont associés à **une couleur, un son, un élément, une pierre...**

Ainsi si un chakra se trouve déséquilibré, nous aurons des problématiques en lien avec un de ses éléments.

Ex : Un chakra de la gorge déséquilibré pourra entraîner (entre autre) des angines à répétition, des extinctions de voix, des affections du système ORL, émotionnellement nous aurons du mal à communiquer, à être écouté ou du mal à écouter les autres !

#### Rapide aperçu des Chakras :

##### **Chakras racine**

Élément : **Terre** - Maître mot : **Force vitale** - en lien avec le **squelette** et les **glandes surrénales**. Relié à l'ancrage, l'instinct de survie, la volonté d'exister. Il capte les énergies de la Terre. *Pierres : Agate rouge ou obsidienne pourpre*

##### **Chakra sacré**

Élément : **Eau** - Maître mot : **Sentiments profonds** - en lien avec les **organes génitaux, vessie, intestins, ovaires**.

C'est le chakra de la création, de la connexion avec soi-même, de la stabilité de d'humeur, de l'envie, de la passion, de l'image de soi, de la joie de vivre, de la vitalité, de la sexualité. *Pierres : Cornaline, Pierre de Lune, de soleil.*

##### **Chakra du plexus solaire**

Élément : **Feu** - Maître mot : **Émotions** - en lien avec **Estomac, Foie, vésicule biliaire (système digestif), pancréas**.

Est associé à l'équilibre émotionnel, au bien-être global du quotidien (stress, anxiété), gestion des émotions, confiance en soi, dignité, volonté, courage. Il nous fait rayonner et trouver l'équilibre dans notre

personnalité. Il régule la température du corps et les fonctions de digestion. *Pierres : Pyrite de fer ou citrine.*

### Chakra du cœur

Élément : **Air** - Maître mot : **Amour** - en lien avec **système respiratoire, glande thymus (défense immunitaires)**

C'est le chakra de l'amour inconditionnel, de l'ouverture, de la compassion, du partage, de l'acceptation des expériences de la vie. Apporte Paix intérieure, empathie, patience. Il est le pont entre le corps et l'esprit. *Pierres Malachite, Jade ou Quartz Rose.*

### Chakra de la gorge

Élément : **Ether** - Maître mot : **Communication/écoute** - en lien avec **système ORL, glande thyroïde.**

Il représente la communication, l'expression du "Soi", l'honnêteté émotionnelle, l'écoute de l'autre et l'écoute de soi. *Pierre Turquoise.*

### Chakra frontal (3ème Œil)

Élément : **Esprit** - Maître mot : **Esprit/conscience du Soi** - en lien avec **peau, yeux, glandes hypophyse et hypothalamus.**

Il est associé à la clairvoyance, perception intérieure, intuition, exploration, imagination, 6ème sens, connaissance de soi, clarté mentale. *Pierre Lapis Lazuli.*

### Chakra couronne

Élément : Spiritualité - Maître mot : **Spiritualité** - en lien avec **cerveau, glande pinéale.**

Il est en connexion avec le divin, à un tout universel, nous ouvre à la spiritualité, à la transcendance et à la pleine conscience. *Pierre Améthyste.*

#### Atelier pratique :

- Identifiez le chakra que vous souhaitez travailler
- Installez-vous debout
- A l'inspiration, visualisez l'énergie qui monte de la Terre (entre vos pieds) qui entre par le chakra racine (situé au niveau du plancher pelvien) jusqu'au chakra que vous souhaitez travailler.
- A l'expiration, visualisez sur le chakra que vous souhaitez travailler sa couleur. Comment voyez vous cette couleur ? claire, sombre, sale, brillante, lourde, épaisse, légère...
- Continuer plusieurs respirations de la même manière et progressivement, imaginer une lumière qui vient nettoyer cette couleur, qui la rend plus brillante, étincelante, légère et fluide.
- Continuez quelques minutes jusqu'à ressentir une vraie légèreté dans cette zone, un rayonnement, un bien-être et une vraie couleur lumineuse.
- Cet exercice peut être effectué quotidiennement si vous ressentez que le chakra en a besoin.

## Les couleurs en Feng-Shui



Pour rester dans le thème, nous allons reprendre les **couleurs** des chakras et identifier quelles en sont leurs **énergies en lien avec le Feng-Shui**. Chaque couleur aura une influence sur votre environnement, plus ou moins Yin (calme) ou Yang (actif) et aura ses caractéristiques propres.

**Le rouge** : Yang - il représente l'élément Feu.

Source de rayonnement, de **dynamisme**, de passion, de puissance.

Aide à passer à l'action, il **donne de l'énergie**, mais peut aussi la capter et l'adoucir: on mettra, par exemple, un objet rouge dans un bureau lorsqu'il y a des conflits.

Dans l'habitat, on l'utilisera par touche, associé à d'autres éléments, car en excès il peut apporter colère et tension. À éviter dans les chambres, par contre il permettra d'activer les énergies dans le secteur de la réputation et de l'image de soi.

**Le Orange vif** : Yang - il représente aussi l'élément Feu.

L'orange symbolise **l'amitié** et la **communication**. Cette couleur rayonnante et joyeuse favorise la **créativité** et la **concentration**.

Dans les tons pastels, on pourra en mettre dans l'espace de détente, le salon, quelques touches dans les chambres d'enfants. De manière plus vive, quelques touches dans les pièces à vivre comme le séjour et la cuisine.

**Le Jaune** : Yin (jaune pastel) et Yang (jaune vif) - il représente l'élément Terre.

Tonique, le jaune symbolise l'énergie du **renouveau** et favorise **l'enthousiasme** et la **curiosité**. Il favorise les échanges et la **communication**, inspire la convivialité et la confiance en soi. Le jaune est la couleur de la **joie**, l'inspiration et apporte également le **calme** lorsqu'il est dans les tons pastels.

Dans l'habitat, on trouvera cette couleur dans les chambres d'enfants et dans les pièces à vivre. Il viendra activer l'énergie dans le secteur de la femme, du couple et du développement personnel.

**Le Vert** : Yin - il représente l'élément Bois.

Telle la **nature** qui trouve son propre **équilibre**, cette couleur vous aidera à trouver le votre et vous apportera **sérénité**. Symbole de croissance et de richesse (sous toutes ses formes) il vous soutiendra dans les périodes de changement par son aspect **apaisant et sécurisant**.

Dans l'habitat, il viendra activer le secteur de la **santé** et de la richesse. Il est plutôt destiné aux pièces de soins comme les cabinets médicaux.

**Le Bleu** : Yin - il représente l'élément Eau.

Il apportera **paix, relaxation** voire introspection, **intuition, patience** et **sérénité**.

Une pièce avec un excès de bleu peut amener à un **repli sur soi**, on pourra en mettre un peu dans la chambre de préférence sur des tons pastels.

Il sera intéressant de venir mettre cette couleur dans le secteur de la carrière et du chemin de vie ou dans un bureau. En revanche, on évitera cette couleur dans le salon et le séjour.

**Le Violet** : Yin et Yang - il représente l'élément Feu.

Il est lié à la **spiritualité**, à l'intellect et à **l'apprentissage**, au **développement personnel**.

Dans les tons pastels voire Parme, il sera idéal pour un coin relaxation, un petit salon, une salle de Yoga ou éventuellement une chambre. Dans les tons vifs, il activera plutôt le passage à l'action, on évitera donc ces pièces là.

Et vous, quelle sera la couleur de votre prochain mur ?? Pour plus de conseils, n'hésitez pas à me contacter.

## AU PROGRAMME...

**Vendredi 7 Juillet**  
12h15 à 13h45

Au programme :  
• Quelle couleur pour votre

## La Chambre Feng-Shui



chambre ?

- Quelle orientation du lit pour un meilleur sommeil ?
- La femme et l'homme trouvent-ils leur place dans le couple ?
- Quelle communication dans le couple ?
- Faut-il des plantes, des miroirs, des aquariums dans une chambre ?...

Apporter vos photos, nous pourrons travailler les cas pratiques.

Pour en savoir  
+

### AURELIE JOURDA SOINS ENERGETIQUES FENG SHUI

[www.aureliejourda-energetique.fr](http://www.aureliejourda-energetique.fr)

06 10 26 40 58

7 Route de la Clé

31120 Portet-sur-Garonne

Maison Bien-Être [Bulle de Vie](#),

358 Av de Lardenne, 31100 Toulouse

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Se désinscrire](#)

