

# Petit précis d'écologie intérieure – Chapitre 3 : Prenons soin de notre Feu intérieur, confiance et détermination

par **Alice Vivian**

1 juin 2021



**Terre, Eau, Feu, Air ou encore Ether, chaque mois je vous donne rendez-vous pour explorer un des éléments de notre maison intérieure. L'identifier, le comprendre, en prendre soin avec des conseils et rituels doux et bienfaisants.**

*À toi, le feu sacré qui m'habite et crépite,  
Tu me donnes l'envie, l'énergie et la puissance pour tout réaliser.  
Ta flamme me guide, et même dans l'obscurité et les doutes,  
je sens en moi ta chaleur, tel le soleil qui illumine la terre, ma terre.  
Avec toi je suis dans ma vérité, déterminé, rien ne peut m'arrêter.*

Je vous propose ce mois-ci de nous reconnecter à l'élément « FEU », à notre flamme intérieure qui nous guide, nous stimule, nous motive. Ce feu sacré qui nous apporte de la confiance et de la puissance, qui nourrit notre pouvoir d'agir dans le monde.

Prendre soin de l'élément FEU, c'est cultiver ce qui fait du sens pour nous, c'est rester connecté à nos valeurs et à nos aspirations profondes, ce qui nous passionne et nous meut. C'est aussi rester connecté à nos rêves les plus fous et sentir que tout est possible. **Car oui, tout est possible !** Le feu est à la fois purificateur et moteur. Il a un rôle essentiel dans la nature mais aussi dans notre propre corps, c'est lui qui transforme les éléments pour produire de l'énergie et initier le mouvement. Le feu nous met dans l'action.

En yoga, l'élément Feu est lié au 3eme centre énergétique, **notre chakra du plexus solaire**, Manipura en sanskrit, **siège de la confiance et du pouvoir d'agir**.

Lié notamment au pancréas et aux organes digestifs, Manipura représente l'estime de soi, la personnalité, la volonté, les relations aux autres et l'identité sociale. Il représente notre capacité à prendre notre place dans le monde et à orienter l'action en fonction de nos objectifs. C'est l'énergie du masculin (celle du féminin est liée à l'Eau). Équilibrer ce chakra est fondamental. Lorsque le chakra du plexus solaire est harmonisé, vous avez confiance en vous et avez la volonté de relever vos objectifs. Vous êtes joyeux, chaleureux, ouvert et spontané.

## Moi et l'élément Feu

Avant de vous livrer des rituels de soin pour votre FEU intérieur, je vous propose de prendre deux minutes pour vous poser la question suivante :

**Quel est mon rapport à cet élément FEU ?** Est-ce un élément que je sens très présent en moi ? pas assez ? trop ?

Pour vous aider à creuser, demandez-vous par exemple :

- Ai-je assez de combativité, d'ambition, d'affirmation et de confiance en moi ?
- Est-ce que j'arrive à mettre en place des projets et atteindre facilement mes objectifs ?
- Ou au contraire, ai-je des difficultés à dire "non", à me mettre en valeur, à agir, à décider ou encore à trouver ma place ?
- Suis-je souvent timide, effacé, ou ai-je besoin de l'approbation des autres avec la peur du jugement ?
- Ou encore suis-je vite découragé, démotivé, ayant du mal à passer à l'action ou à concrétiser mes désirs ?

Si la réponse à ce deuxième groupe de questions est plutôt « oui », cela veut dire qu'il serait bénéfique pour vous de renforcer votre élément Feu et votre énergie du masculin.

Mais attention, tout est question d'équilibre : trop de feu n'est pas bon non plus ! Il faut apprendre à le canaliser et l'orienter, afin de ne pas vous « bruler » (nervosité, brûlure d'estomac, stress, trop d'exigences, suractivité...) sous peine de vous épuiser (burnout). La terre (l'ancrage) et l'eau (lâcher-prise) sont des éléments essentiels à nourrir en parallèle pour éviter un feu intérieur trop intense qui peut mettre en danger votre équilibre et votre santé.



## Comment prendre soin de mon Feu intérieur ?

### 4 rituels pour booster sa confiance et son pouvoir d'agir, sans se bruler !

#### Rituel 1 et 2 : me connecter à l'énergie du soleil

Le soleil est source de joie et de dynamisme, physiologiquement mais aussi psychologiquement et symboliquement. Sa chaleur représente une aide précieuse pour nous connecter à notre feu intérieur et rétablir l'équilibre. Du point de vue physiologique, s'exposer au soleil augmente la production de vitamine D, nécessaire à une bonne santé psychique et qui aide à lutter contre la **dépression**. La lumière naturelle du soleil nous apporte de la bonne humeur et de l'entrain !

1. **Exposez-vous vous donc au soleil** dès que vous pouvez. 30 minutes peuvent suffire pour se recharger. Allez marcher, ou posez-vous dehors, les yeux fermés un instant, tout en vous concentrant sur les bienfaits du soleil sur votre plexus solaire, comme si vous remplissiez un réservoir de bonne humeur et d'énergie. Profiter d'un lever ou coucher de soleil peut aussi être un bon moyen de stimuler son **chakra Manipura** en nous connectant directement avec son énergie bienfaisante et régénérante.
2. **Honorer le soleil !** Faites quelques **salutations au soleil** le matin au réveil. Cet enchaînement fluide de 12 postures de yoga est un vrai concentré de santé et d'énergie. C'est un rituel parfait pour le matin. Il permet de réveiller le corps et d'activer tous nos systèmes. Il est important de le faire dans une intention de gratitude vis-à-vis du soleil et de tous ses bienfaits, c'est lui qui permet la vie. Imaginez toute sa chaleur et sa puissance entrer dans votre corps. Suivez les 12 étapes ci-dessous, à votre rythme, dans la fluidité et la joie.



#### Rituel 3 : la respiration du feu, kapalabhati.

Cette **technique de respiration**, très connue dans le monde du yoga, est très puissante, à la fois énergisante et purifiante. À réaliser donc de préférence le matin à jeun, ou dans la journée quand vous sentez que vous manquez d'entrain. Cette respiration va vous permettre de nettoyer et d'activer différentes zones de votre corps, et notamment le ventre. Kapalabhati peut être dynamique ou doux. Pour les débutants, il vaut mieux commencer en douceur.

#### Comment pratiquer ?

Asseyez-vous le dos bien droit, assis en tailleur ou sur une chaise les pieds bien à plat. La poitrine est ouverte, le plexus solaire relâché s'ouvre naturellement. Prenez une première grande inspiration, le ventre se gonfle naturellement. Puis expirez l'air par le nez avec puissance et rapidité, mais sans forcer. Vous devez faire un bruit fort d'expiration avec le nez. Le ventre se vide et se rentre. Laissez l'inspiration se faire naturellement, le ventre se regonfle doucement, puis refaites une expiration vive par le nez. Continuez à alterner l'inspiration passive (elle se fait toute seule) et l'expiration vive et contrôlée par le nez. Le ventre va rentrer et sortir, créant un effet de pompe qui va nettoyer les intestins et amener de l'énergie et de la chaleur dans le ventre.

Commencer par des cycles très courts au début et au fur et à mesure, puis augmentez la durée petit à petit. **Attention** : si vous ressentez des étourdissements ou autre inconfort arrêtez immédiatement. C'est une respiration très puissante qu'il faut manier avec humilité et mesure ! Demandez conseils à un professeur de yoga qui pourra vous guider.

#### Rituel 4 : une méditation sur le troisième chakra

Installez-vous confortablement, en tailleur ou assis sur une chaise. L'important est d'avoir le dos droit et la poitrine ouverte pour bien respirer et laisser l'énergie circuler librement. Fermez les yeux. Respirez doucement pour amener de la détente dans tout le corps. Amenez ensuite l'attention au niveau de votre plexus solaire (au-dessus du nombril, au milieu de l'abdomen), où vous visualisez une boule de lumière jaune qui brille, comme un soleil. À chaque inspiration, ce soleil grandit et brille un petit peu plus. À chaque expiration vous sentez la chaleur envelopper toute la région de la poitrine et du ventre. Sentez en vous la force et la confiance qui grandissent. Répétez l'exercice autant de fois que vous le souhaitez.

Vous pouvez finir la méditation en récitant dans votre tête une ou deux **affirmations** :

- « Je crois en moi »,
- « Je peux réussir tout ce que je désire »,
- « Je m'affirme »,
- « Je suis fort et déterminé »,
- « J'ai le pouvoir de décider et d'agir »,
- « Je suis au contrôle de ma propre vie ».

Vous pouvez aussi répéter ces affirmations le matin en vous levant et le soir avant de vous coucher. Ainsi vous reprogrammez l'inconscient et ancrez dans le souffle et le corps ces qualités de confiance et d'action.



#### Rituel 5 : le rituel purificateur du feu

Le Feu est un puissant élément **purificateur**. Essayez ce petit rituel, il vous aidera à nourrir votre flamme intérieure et à vous libérer de tout ce qui peut entraver votre pouvoir d'agir.

1. Allumez une bougie ou un petit feu et installez-vous au calme.
2. Fermez les yeux un instant pour vous centrer sur votre intérieur, en respirant et vous connectant au ventre et au cœur.
3. Sur un premier papier, commencez par écrire vos objectifs, les projets ou les changements que vous voulez amener dans votre vie.
4. Puis sur un autre papier, écrivez vos blocages, ce qui vous empêche de réaliser vos objectifs de vie, d'agir ; notez par exemple les réponses aux questions suivantes :

*De quoi ai-je peur ? qu'est-ce qui m'empêche d'avancer ?*

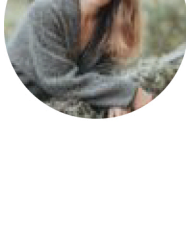
*Quels sont les comportements qui reviennent constamment ?*

*Quels sont les blocages qui me retiennent ?*

Puis jetez ce papier au feu et regardez-le se consumer doucement : visualisez vos blocages et vos peurs s'en aller, comme si quelque chose se libérait dans le corps. Votre feu intérieur est ravivé. Vous avez la force et la détermination d'agir, au service de ce qui est bon et juste pour vous. ✨

Prenez soin de vous,

Retrouvez plus de conseils bien-être et yoga sur le **blog** et le compte Instagram **mojom.fr**.



**par Alice Vivian**  
Yoga-thérapeute