



EMMANUELLE DRUNEAU

Emmanuelle, maman solo de 2 garçon de 15 et 10 ans vit à St Brieuc en Bretagne depuis 20 ans. Elle a travaillé 24 ans dans le secteur de la coiffure, dont 6 ans comme indépendante. Très imprégnée par le lien et la proximité nouée avec ses clients au fil des ans, elle s'est formée à la psycho-énergétique en 2018 et au Kundalini Yoga afin d'aborder un tournant dans sa vie professionnelle. Mue par son besoin de prendre soin des gens tant sur le plan physique, émotionnel, énergétique que spirituel, elle propose également avec les huiles essentielles une santé au naturel à ses clients et à sa famille.

Le Patchouli appartient à la famille des lamiacées, il a un odeur musquée, terreuse, puissante, à la fois boisée, terreuse et sèche avec des accents fumés, camphrés, liquoreux et même moisis. La plante fraîche ne sent presque rien, elle déclare son odeur quand les feuilles sont mises à sécher de préférence à l'ombre, en évitant qu'elles ne fermentent, pendant une durée d'environ 5 à 6 jours.

L'odeur du Patchouli est caractéristique, elle ne laisse pas indifférent, on aime ou on n'aime pas. Elle est associée à de nombreux souvenirs dans la mémoire collective :

- les fleurs de Patchouli était glissés dans les châles en cachemire qui venaient d'Inde pour les protéger des mites ;
- elles symbolisent les années hippies : associée à la marijuana, le Patchouli permettait de rester ancré tandis que la la drogue permettait de « planer » ;
- très utilisé en parfumerie, le Patchouli symbolise la Femme par excellence.

Les vertus médicinales de Patchouli :

Décongestionnante, favorise la circulation veineuse

Stimulante digestive

Anti-inflammatoire

Anti-infectieuse, régénératrice cutanée, cicatrisante

Inflammations du cuir chevelu



Efficace contre l'acné
Aide à combattre les mycoses
Le patchouli résorbe les œdèmes provoqués par les piqûres d'insectes
Aphrodisiaques
Soulage les gastro-entérite
Anti-migraineux et soulage la fièvre
Éloigne les insectes
Anti-mites

Au niveau énergétique

L'énergie du patchouli entre en affinité avec les battements du cœur de la Terre Mère.
Élève la vénération envers la vie, attitude qui rend hommage à la valeur de toutes expériences de la vie.
Aide à être dans l'instant.
Aide à ressentir davantage de joie
Permet à l'esprit de s'incarner dans la matière
Accroît l'énergie de vie
Déverrouille l'énergie sensuelle du chakra sacré
Nous réconcilie avec nos origines
Donne du courage d'expérimenter ses émotions
Combat peurs, incertitudes et manque de confiance
Réveille notre sensualité et notre fantaisie
Stimule force physique et psychique lors d'épuisement mental, psychique et agitation mentale

Phrases à associer avec Patchouli :

J'avance vers de nouveaux horizons plus beaux, plus larges.

J'accueille avec confiance toutes les valeurs créatrices et je décide de les mettre en action dès maintenant.

> Pour ado ou jeunes adultes:

Grâce à ma volonté d'action , je suis guidé vers la réalisation de tous mes projets.

Au niveau vibratoire

Patchouli est en lien avec l'élément Terre.

Relié au **1er et le 2eme chakra**, Patchouli aligne le chakra racine avec l'énergie du chakra du cœur

Ancre, remet à la terre nos pensées, nos émotions, le bavardage mental.

Active l'énergie du feu dans le corps et la met en mouvement.

Libère les blocages liées à la sexualité, augmente le désir et stimule la libido. Incite à l'authenticité relationnelle

Avoir confiance en sa force d'action

S'engager dans des initiations saines

Oser innover, créer et réaliser

Accroître sa volonté de perfection

Ouverture d'esprit

Gratitude et indulgence envers ses propres réalisations
Communication et partage
Force de vie et estime de soi
Capacité profonde d'enracinement
Favorise la clairvoyance
Anti-dépressive

Comment utiliser le Patchouli ?

- En méditation
- En pratique de Kundalini Yoga postures (enracinement)
- Après la douche froide le matin à jeun
- Avant de se mettre en Action

Patchouli et Yoga

> Posture du corbeau

Accroupi sur la plante de pieds, le bassin bien enraciné sans toucher le sol, les bras parallèles au sol, paumes des mains dirigées vers le sol ou mains jointes, index pointés. Inspirez longuement et profondément et vous pouvez prononcer Har puissamment.

HAR : Il est un aspect de Dieu (énergie de conscience globale), il est l'infini, le créateur. Lorsque vous prononcez le "H", expulsez plus fortement l'air en pompant le centre du nombril vers l'intérieur. Pour le "R", frapper l'arrière de vos dents avec votre langue.



> Posture de la Pince

Assis jambes tendues, Inspirez en levant les bras, allongez la colonne vers le haut. Expirez, commencez doucement à fléchir le tronc, en initiant la flexion à partir des hanches. Le ventre reste le plus long possible.

Inspirez visualisez l'énergie depuis les talons jusqu'au chakra Racine, à la base de la colonne

Expirez, visualisez l'énergie circulant de Muladhara au point situé entre vos sourcils, au 3^e œil. Votre inspiration et votre expiration forment un cercle d'énergie, un circuit infini. Pas de hasard, ce qui vient de la terre retourne à la terre.



> Posture de la Grenouille

Inspirez et étirez vos jambes. Essayez de redresser complètement vos jambes en gardant vos doigts sur le sol. Si vous ne pouvez pas encore vous étirer complètement, c'est bien, mais ne lâchez pas vos mains du sol. Essayez de rapprocher le plus possible votre nez des genoux. Pendant que vous vous levez, assurez-vous de garder vos talons hors du sol, ne les laissez pas tomber.

Expirez, posez vos fesses sur vos talons et redressez votre tête.

Monter et descendre comme ceci est un tour complet de la posture de la grenouille.

