



Élément Air

Mouvement, expression, échange, communication, intellect, abstraction, invisible, imagination, curiosité, impulsivité, enthousiasme

L'Air incarne le mouvement. Invisible et insaisissable, il fait le lien entre le monde matériel et le monde spirituel, mais aussi entre notre monde intérieur et le monde extérieur. Il permet l'échange, la communication avec ce qui nous entoure. Il est associé aux pensées et au langage.

Tels le vent qui souffle et l'air qui nous entoure, nos pensées sont invisibles et en mouvement constant. Et comme le vent affecte l'eau d'un lac ou de l'océan et fait courber les arbres, nos pensées affectent notre corps physique et émotionnel.

L'air nous apprend à utiliser consciemment notre mental, afin de servir le cœur.

Chakra

5e chakra (Gorge)

- Expression de soi, de sa créativité, de sa vérité
- Communication
- Propension à créer, à mettre en pratique des idées, à se réaliser
- Connexion avec le plan éthérique

6e chakra (Troisième œil)

- Inspiration, créativité
- Centre de l'intuition et de la clairvoyance
- Vision, perception des dimensions subtiles
- Connexion à la sagesse

Ayurveda (dosha)

Vata (Air + Ether)

Vata signifie "souffler" ou "se déplacer comme le vent". C'est la force principale de mouvement dans le corps et l'esprit, le rythme et les vibrations qui animent toutes choses. Il est responsable de l'enthousiasme, des impulsions, de la créativité et de la curiosité. Il nous permet de nous diriger dans de multiples directions et d'aborder la réalité sous différents points de vue.

Médecine chinoise

yin / yang Métal (Poumons) / Bois (Foie)

Le Métal correspond à l'automne, l'énergie de l'introspection, de la contemplation. Il est lié au lâcher-prise. C'est le temps du bilan et de la réflexion, de choisir ce qu'on veut garder et entreposer et ce dont on veut se débarrasser, Il est associé aux Poumons, qui échangent l'air avec l'extérieur et le filtrent.

Le Bois est l'énergie du printemps, du mouvement, de la création.

énergétique	sec	.
saison	printemps	
saveur	aigre, acide	.
sens	odorat / ouïe	.
système(s) du corps	respiratoire, nerveux	+ colon, lieu d'échange entre notre milieu externe et milieu interne
astrologie	Mercure Gémeaux, Balance, Verseau	INTELLECT: Indépendant, libre, penseur, curieux, bavard, observateur
tarot	Épées	communication, esprit et pensée, logique, analyse et planification
fonctions (Jung)	pensées	soit l'intellect
Kabbale	équilibre	Vent du conseil et de l'équilibre

La typologie Air

enthousiaste, intellectuelle, communicative, curieuse, penseuse, créative, imaginative, rêveuse, visionnaire

La personne de type Air aime partager, communiquer, échanger avec le monde. Elle a un mode de perception analytique et intellectuelle et peut avoir l'esprit vif et retenir beaucoup d'informations. Elle a souvent beaucoup d'imagination et peut être visionnaire, créative voire rêveuse.

Mais comme le vent, elle peut facilement changer d'avis et d'émotions et peut avoir du mal à terminer ce qu'elle commence, préférant s'arrêter à la communication et aux idées. En déséquilibre, elle peut être dispersée et agitée, voire rigide dans ses idées et dans son corps.

DÉFICIENCE

- difficulté à s'exprimer, à communiquer
- difficulté à se relier et se sentir relié
- insécurité
- peur de se montrer tel que l'on est
- timidité extrême
- manque de créativité
- difficulté à trouver sa vocation

QUALITÉS RECHERCHÉES POUR ÉQUILIBRER:

sécuriser, nourrir, bouger, danser, chanter, expression créative,
nourrir l'élément Air

EXCÈS

- agitation, hyperactivité
- manque d'ancrage, tête dans les nuages
- confusion, se sentir "dépassé"
- déconnecté de la réalité
- difficulté à prendre des décisions, à concrétiser
- déconnecté de ses sentiments
- excès du rationnel
- rigidité d'esprit
- bavard, manque d'écoute de l'autre

QUALITÉS RECHERCHÉES POUR ÉQUILIBRER:

calmer, ancrer, être présent, faire descendre l'énergie vers le bas,
nourrir les autres éléments

DÉFICIENCE

- difficulté à respirer
- problèmes respiratoires
- problèmes cardiovasculaires
- métabolisme ralenti
- faible immunité
- atrophie

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES RECHERCHÉES POUR ÉQUILIBRER:

plantes toniques respiratoires, adaptogènes, toniques immunitaires
+ nourrir l'élément Air

EXCÈS

- ballonnements
- sécheresse (peau, cheveux, lèvres, muqueuses)
- constipation
- mauvaise concentration
- insomnie
- anxiété, stress
- nervosité
- spasmes et tensions musculaires
- frilosité

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES RECHERCHÉES POUR ÉQUILIBRER:

plantes carminatives, expectorantes, calmantes, toniques nerveuses,
amères, antispasmodiques *+ nourrir les autres éléments*

PLANTES
et pratiques
pour trouver l'équilibre

Plantes toniques respiratoires

Nourrissent, soutiennent, dynamisent et potentialisent les poumons
et le système respiratoire ainsi que leurs fonctions.

*ex : molène, tussilage, aunée, osha, aralia, codonopsis,
pins, sapins*

Plantes expectorantes

Provoquent l'élimination des sécrétions des voies respiratoires et aident donc à faire sortir le mucus. Elles peuvent être "stimulantes", c'est à dire favoriser la toux et la rendre plus productive, ou "relaxantes", c'est à dire aider à calmer la toux.

ex : expectorant stimulant : hysope, aunée, angélique, cayenne, moutarde, thym, sapin, myrrhe

expectorant relaxant : molène, tussilage, guimauve (feuilles)

Plantes calmantes

Plantes qui calment, qui ont un effet relaxant. Elles amènent le système nerveux en mode parasympathique et amènent une détente.

*ex : tilleul, pins, rose, lavande, mélisse, cataire,
agripaume, aubépine, camomille, mauve, scutellaire,
verveine bleue*

Plantes toniques nerveuses

Régularisent les fonctions du système nerveux. Diminuent l'hypersensibilité sensorielle et augmentent la tolérance à la douleur.

On soutient le système nerveux dès qu'une pathologie est aggravée par le stress.

ex : avoine, scutellaire, aubépine, agripaume, bétoine, gotu-kola, verveine bleue, mélisse, cataire

Plantes sédatives

Induisent le sommeil. Elles sont souvent également analgésique et aident donc à soulager la douleur.

Lorsque l'insomnie est la conséquence d'un Vide (épuisement), il est important de nourrir le corps et soutenir le système nerveux.

ex : houblon, pavot de Californie, laitue vireuse, passiflore, valériane, kava-kava, noix de muscade, lavande, tilleul

Plantes antispasmodiques

Préviennent et calment l'excès de contractions musculaires, de spasmes, de convulsions. *De nombreuses plantes sont antispasmodiques, dont celles riches en huiles essentielles et beaucoup de plantes de la famille des menthes.*

ex : achillée millefeuille, agripaume, scutellaire, armoise, lavande, angélique, aunée, camomille, cataire, menthe, mélisse, romarin, sauge, thym, hysope, gingembre, curcuma, fenouil, framboisier



Molène

Verbascum thapsus, feuilles

tonique respiratoire, expectorant-relaxant, vulnéraire, tonique des muqueuses

Grande alliée du système respiratoire, elle soutient les poumons et aide à faire sortir ce qui est pris dans les bronches.

Plante aux feuilles douces et duveteuses, elle pousse dans les sols durs et forme une très grande tige dans sa deuxième année.

Elle adoucit ce qui s'est durci et nous enseigne comment se tenir droit, aligné avec son essence, même dans les situations difficiles.

utilisation : infusion, teinture, fumée, huile de fleurs (*autres usages*)

énergétique : neutre



Pin blanc

Pinus strobus, aiguilles et écorce

tonique respiratoire, expectorant, stimulant, antiseptique, antioxydant, antiinflammatoire, carminatif, vulnéraire

Arbre de paix, il nous aide à trouver l'espace et la lumière pour exister. Il soutient les voies respiratoires et nous aide à mieux respirer, à mieux nous défendre des infections, mais soutient aussi le cœur et apporte réconfort et mieux-être. Il est riche en vitamine C et ses huiles essentielles aident à assainir la digestion ainsi que l'appareil urinaire.

utilisation : décoction, teinture, encens, inhalation, huile essentielle

énergétique : tiède



Tilleul

Tilia americana/cordata, fleurs

tonique nerveux, calmant, sédatif, antispasmodique, emollient, diaphorétique

Les fleurs de cet arbre majestueux embaument le cœur et l'esprit.

Elles apportent douceur et soutien, du calme et de la bienveillance.

Elles nous aident à trouver du réconfort dans l'agitation, trouver quiétude, légèreté, bonheur simple et douceur de vivre.

utilisation : infusion, teinture

énergétique : frais

Scutellaire

Scutellaria lateriflora, sommités fleuries

tonique nerveuse, calmante, antispasmodique, analgésique, antiinflammatoire
Plante d'un grand soutien pour le système nerveux. Elle nous aide à relativiser, à revenir dans le présent. Les conditions externes ne changent pas mais en nous tout change. Elle permet de trouver un calme intérieur, et sur le long terme, d'être moins affecté par le stress et les tensions. Elle calme les spasmes et peut être une grande alliée lors de douleurs. On l'utilise aussi pour accompagner les personnes lors de sevrage.

utilisation : teinture, infusion (*gros dosage à infuser longtemps*)

énergétique : frais





Lavande

Lavandula spp., fleurs

calmante, carminative, analgésique, sédatrice, antispasmodique, vulnérinaire, antiseptique, expectorant, antidépresseur

La lavande calme, conforte, apaise. Elle soulage les douleurs musculaires, les tensions. Elle soulage aussi l'âme blessée qui a besoin de réconfort. Elle apporte chaleur dans nos cœurs mais soigne aussi l'excès de chaleur que sont les brûlures. Quelques gouttes d'huile essentielle de lavande appliquées immédiatement sur une brûlure calme et répare la peau.

utilisation : infusion, teinture, bains, huile essentielle (*en externe*)

énergétique : neutre

Hygiène de vie

- marcher dans la forêt
- exercices de respiration
- bains de vapeur et inhalations
- diffusion d'huiles essentielles dans la maison
- brûler de l'encens
- massage des pieds (à l'huile)
- éteindre les écrans 1h avant le coucher
- s'exprimer créativement
- chanter, faire raisonner sa voix
- pratiques de pleine conscience
- yoga
- cultiver sa souplesse et flexibilité envers la vie
- accepter ce qui est, tel que c'est

Le vent insuffle son mouvement
et j'inspire l'air qui m'entoure,
pour échanger avec le monde.
Faire raisonner ma voix,
que l'invisible deviennent langage.