

EAU

Élément Eau

Fluidité, souplesse, mouvement, création, purification, émotions, ressentis, empathie, sensibilité, reliance, monde intérieur, calme, douceur.

L'eau est porteuse de vie. Elle est le vaisseau de la création et des émotions, elle apporte mouvement, souplesse et fluidité et nous apprend à trouver l'équilibre entre force et vulnérabilité.

L'eau nous aide à nous connecter à notre sagesse intérieure et à la sagesse du monde, pour vivre en harmonie avec le vivant.

Chakra

*2e chakra,
Sacré (Swadhistana)*

- Émotions, sentiments
- Relations, se lier aux autres
(soutient l'épanouissement personnel et la formation de l'identité au travers des relations avec les autres et le monde)
- Expression de la sexualité, plaisir sensuel, fantasmes
- Ressentir les mondes extérieurs et intérieurs
- Créativité

Ayurveda (dosha)

*Kapha
(Terre + Eau)*

« *Ce qui lie les choses entre elles* ».
Il est le dosha dont notre corps tire sa substance et son unité.
Il agit comme un récipient pour les autres doshas *Pitta* et *Vata*, ce qui permet la cohésion et cohérence de nos êtres.
Kapha nous procure la force psychique pour faire face à la vie et nourrit l'amour, l'empathie, le pardon et l'humilité.

Médecine chinoise

*yin
Eau (Reins)*

L'Eau est l'apogée du yin. C'est l'hiver, le froid. C'est là où l'énergie est la plus forte, mais la moins manifestée *(comme dans une graine)*. C'est l'énergie fondamentale, reliée à l'essence *(jing)*. Elle est associée aux Reins et à la peur.
Les Reins gèrent l'eau, l'énergie endocrinienne, sexuelle, d'adaptation (détermination), réchauffent le corps et génèrent l'acuité intellectuelle.

énergétique	froid / humide	
saison	automne ou hiver	<i>(varie en fonction des traditions)</i>
saveur	salée	<i>lien fort entre l'eau et le sel, dans l'océan et dans notre corps où les eaux sont salées (larmes, liquide intracellulaire et liquide interstitiel, etc.)</i>
sens	odorat	
système(s) du corps	urinaire, lymphatique, reproducteur	
astrologie	Cancer, Scorpion, Poisson LUNE	<i>ÉMOTIONS : Intuitif, sensible, conscient des vibrations, instinctif, réservé, secret, spirituel, créatif</i>
tarot	Coupes	<i>émotions, intuition et relations, spiritualité, énergie féminine</i>
fonctions (Jung)	sensations	<i>évaluation affective</i>
Kabbale	vision	<i>Vent du mystère</i>

La typologie Eau

Introspective, solitaire, autosuffisante, libre-penseuse, intuitive, émotive, sensible, réceptive, énigmatique.

Émotives et sensibles, les personnes de type Eau ont une profonde empathie pour les autres car elles ressentent avec leur cœur. Elles vivent la vie à travers leurs sentiments plutôt qu'à travers leur intellect. Elles ont souvent une imagination et une intuition développée, mais leurs frontières sont parfois poreuses.

La sécurité est importante pour elles : l'eau a besoin d'un récipient, ou bien elle s'assèche et disparaît.

DÉFICIENCE

- Se sentir déconnecté, en manque d'alignement avec soi et ses émotions
- Manque d'empathie pour soi et pour les autres
- Difficulté à créer ou maintenir des liens
- Rigidité, manque de souplesse et de flexibilité
- Créativité bloquée
- Monotonie
- Manque de désir

QUALITÉS RECHERCHÉES POUR ÉQUILIBRER:

fluidité, souplesse, douceur, empathie, temps pour soi, nourrir l'élément Eau et l'élément Terre

EXCÈS

- Manque d'ancrage et de structure
- Tendance à se perdre dans rêves
- Tendance à se laisser submerger par ses émotions
- Peur qui peut prendre le dessus
- Stagnation, manque de volonté, lassitude
- Frontières énergétiques personnelles poreuses
- (Co-)Dépendance aux autres ou à une substance
- Excès dans les fantasmes, obsessions sexuelles

QUALITÉS RECHERCHÉES POUR ÉQUILIBRER:

ancrer, nourrir, sécuriser, créer du mouvement doux, nourrir les autres éléments, surtout l'élément Terre

DÉFICIENCE

- sécheresse (peau, muqueuses...)
- constipation
- épuisement, fatigue
- frilosité
- problèmes relié au système reproducteur
(ex: manque de libido, infertilité, etc.)
- douleurs au bas du dos, aux articulations
- urine foncée
- faiblesse immunitaire

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES RECHERCHÉES POUR ÉQUILIBRER:

plantes émollientes, nutritives, adaptogènes, toniques reproducteur
+ nourrir l'élément Eau

EXCÈS

- rétention d'eau, jambes lourdes
- varices
- stagnation
- kystes
- problèmes relié au système reproducteur
(ex: kystes, fibromes, etc.)
- diarrhée
- faiblesse immunitaire

Propriétés médicinales recherchées pour équilibrer:

plantes astringentes, lymphatiques, altératives, toniques, adaptogènes
+ nourrir les autres éléments

PLANTES
et pratiques
pour trouver l'équilibre

Plantes lymphatiques

Stimulent le mouvement de la lymphe, ce qui permet une meilleure détoxification. Elles peuvent aussi stimuler les glandes lymphatiques ou avoir une action dissolvante.

Il est important de soutenir les organes d'élimination en parallèle (foie, reins, etc.)

ex : gaillet gratteron, stellaire, violette, pensée sauvage, calendule, scrophulaire, céanothe, mélilot, prunelle

Plantes altératives

Délogent les toxines emmagasinées dans les tissus, les remettent en circulation dans le sang afin qu'elles soient éliminées par les organes d'élimination.

Il est important de soutenir les organes d'élimination en parallèle (foie, reins, etc.)

ex : trèfle rouge, bardane, gaillet gratteron, gotu kola, patience crépue, scrofulaire

Plantes émollientes

Contiennent des mucilages. Elles vont adoucir, apaiser, protéger et humidifier les muqueuses et la peau.

Extraction dans l'eau, de préférence sous forme d'infusion froide.

*ex : guimauve, mauve, orme rouge, graines de lin,
graines de chia, calendule*

Plantes astringentes

Resserrent les muqueuses et autres tissus.

Elles contiennent des tanins.

Peuvent être asséchantes sur le long terme. À prendre à distance des médicaments.

*ex : framboisier, achillée millefeuille, alchémille, gaillet,
bourse à pasteur, plantain, calendule, cannelle*

Plantes diurétiques

Augmentent la production et l'excrétion d'urine.

Permettent une meilleure élimination des déchets métaboliques et des toxines par les reins.

Beaucoup de plantes sont diurétiques, à différents niveaux.

ex : pissenlit (feuilles), verge d'or, gaillet, angélique, aunée, bardane, achillée millefeuille

Plantes toniques du système reproducteur

Nourrissent, soutiennent, dynamisent et potentialisent les organes reproducteurs ainsi que leurs fonctions, ce qui permet d'apporter du mouvement dans cette région du corps où il peut y avoir de la stagnation.

ex : framboisier, trèfle rouge, armoise, agripaume, rose, alchémille, angélique, shatavari

Plantes emménagogues

Facilitent ou provoquent les menstruations.

Sens large: chez certains auteurs, peut désigner tout ce qui agit sur l'utérus, soit en le tonifiant, le stimulant ou en régularisant les hormones.

Ne pas prendre pendant la grossesse.

ex : achillée millefeuille, armoise, agripaume, sauge, angélique, romarin

Élixirs floraux

Les élixirs floraux nous offrent une médecine subtile, de l'ordre du vibratoire et de l'énergétique. Ils peuvent être très utiles pour travailler sur le plan émotionnel et aider à retrouver alignement et intégrité.

Ils sont fabriqués en plaçant des fleurs dans un bol d'eau et en laissant le soleil infuser l'énergie de la plante dans l'eau. On utilise ensuite des dilutions, à la manière de l'homéopathie.

ex : fleurs de Bach, Delta Gardens, Woodland essences, Green Tara flowers essences, Flower Essences Society

« Les élixirs floraux élèvent nos vibrations et ouvrent nos canaux pour recevoir notre Moi spirituel. Comme une merveilleuse musique, ou quelque chose qui nous élève nous donne de l'inspiration, les élixirs sont capables d'élever notre nature propre et de nous amener plus près de nous-même et, par cet acte, ils nous apportent la paix et nous allègent de nos souffrances ».

- Edward Bach



Gaillet gratteron

Gallium aparine, sommités fleuries

lymphatique, altérative, diurétique, astringente, anti-inflammatoire

Plante qui fait bouger la lymphe, contribuant à diminuer l'œdème et la congestion dans le corps, ainsi que les kystes (*seins, ovaires, testicules...*). Elle favorise le bon fonctionnement des organes en nettoyant ce qui stagne. Au niveau émotionnel, elle aide les personnes qui ont tendance à trop dépendre des autres et à "s'accrocher" à eux.

utilisation : infusion (*plante fraîche de préférence*), jus, teinture

énergétique : frais



Framboisier

Rubus idaeus, feuilles

astringente, nutritive, tonique des organes génitaux, régulateur menstruel

Plante qui nourrit, tonifie et équilibre le système reproducteur.

Elle aide à réguler le transit et tonifier les muqueuses. On l'utilise comme alliée des femmes, sur le long terme, pour soutenir les organes génitaux et pour encourager la guérison des blessures émotionnelles et traumatismes qui peuvent se loger dans le corps, au niveau du chakra sacré.

utilisation : infusion ou teinture

énergétique : frais, sec



Armoise

Artemisia vulgaris, partie aérienne

emménagogue, amère, antispasmodique, tonique nerveux, digestif, vermifuge
Plante qui favorise la digestion et soutient le système nerveux mais aussi le système reproducteur. Elle est liée à la lune et au monde des rêves et peut favoriser notre connexion à notre subconscient et notre intuition. Elle représente l'archétype de la déesse sauvage grecque, Artémis.

utilisation : infusion, teinture, fumée

énergétique : frais, sec



Achillée millefeuille

Achillea millefolium, sommités fleuries

anti-inflammatoire, emménagogue, astringent, tonique veineux, hémostatique

Plante qui régularise le cycle menstruel et qui peut aider à déclencher les saignements ou à les arrêter (*coupures, hémorragies*). Elle tonifie aussi les vaisseaux sanguins.

On l'utilise énergétiquement pour les personnes sensibles qui ont du mal à différencier entre ce qui leur appartient et ne leur appartient pas.

utilisation : infusion, teinture, cataplasme, bain de vapeur

énergétique : frais, sec



Saule

Salix alba, écorces

anti-inflammatoire, analgésique, sédatif, astringent, diurétique, antiseptique

Arbre dont a été extrait la salicyline, à l'origine de l'aspirine. On l'utilise pour réduire douleurs, inflammations et fièvre. C'est un arbre qui fait le lien entre la terre et l'eau et qui nous aide à trouver un bon équilibre entre les deux éléments (*être ancré tout en gardant souplesse, flexibilité, sensibilité...*).

utilisation : décoction, teinture

énergétique : frais

Hygiène de vie

- boire de l'eau (1,5l. à 2l. par jour)
- se baigner, nager, prendre des bains, marcher dans l'eau
- mouvements doux
- garder les pieds et le bas du dos au chaud
- utiliser une bouillotte (*ex : pour garder les pieds chauds dans le lit*)
- se reposer (*siestes, temps calme, dormir 8h/nuit*)
- méditer
- prendre du temps pour soi et son monde intérieur, écrire dans un journal...
- donner de la place à sa créativité
- apprendre à comprendre ses émotions et les exprimer de manière saine
- être accompagné par un thérapeute au besoin (*psychologue...*)

Merci à l'eau,
vaisseau de la création,
miroir de nos émotions,
de refléter la vie
et créer du mouvement
avec souplesse et harmonie.