LE VENT & LA TORTUE

FEU

Élément Feu

Énergie, passion, volonté, pouvoir, transformation, assimilation, dynamisme, expression, intuition

Le feu est lumière et chaleur. Réflexion du soleil, il est l'étincelle de la vie, la principale force de transformation au centre de chaque être vivant. Il est à la source du métabolisme. Il est flamme de la passion. Il brûle les illusions et nous apprend à voir avec le cœur, au-delà de la raison, et à comprendre au-delà de la logique.
Le feu peut nous garder au chaud, mais hors de contrôle peut causer de grandes destructions. Il doit donc être nourri et géré avec soin.

Chakra

3e chakra (Plexus solaire)

- expression de la volonté, pouvoir, capacités mentales, responsabilité personnelle
- énergie caractérisée par la transmutation et la chaleur
- dirigé par le principe du pouvoir et de l'intellect.

4e chakra (Cœur)

- expressions d'amour, compassion, reliance avec soi et les autres, beauté de la vie
- connexion et intégration
- fait le lien entre les chakras spirituels et terrestres

Ayurveda (dosha)

Pitta
(Feu + Eau)

Pitta signifie *"cuire, transformer les choses"*. Sa fonction première est la digestion. Il assimile et transforme, la nourriture et les informations. Il nous donne le pouvoir de discerner et appréhender les choses.
Pitta doit apprendre la tempérance et la modération pour garder l'équilibre sinon l'impulsivité et la critique peuvent prendre le dessus.

Médecine chinoise

yang
Feu (Cœur)

Le Feu, c'est l'apogée du yang, c'est le plein, le sommet. C'est l'amour qui englobe tout, la compassion. C'est l'énergie de l'été, du Coeur. Son émotion est la joie.
Le Cœur est la résidence du *shen*, notre « esprit », qui voit le Tout en chaque chose. Le *shen* est responsable de la conscience, la pensée, la mémoire, le sommeil, les fonctions cérébrales et les émotions.

FEU : CORRESPONDANCES

énergétique	chaud/ sec	
saison	été	
saveur	amertume	*qui active les sécrétions digestives et donc stimule le feu digestif*
sens	vue	*par son association avec la lumière et donc la capacité de voir*
système(s) du corps	digestif, cardiovasculaire, immunitaire + métabolisme	*le métabolisme en général est associé au Feu*
astrologie	Soleil, Mars Bélier, Lion, Sagittaire	*ÉNERGIE:* *Enthousiaste, impulsif, inspirant, plein d'humour, dramatique, énergique*
tarot	Bâtons	*passion et volonté, buts et intention, action, énergie masculine*
fonctions (Jung)	intuition	*évaluation globale et holistique qui combine pensées et ressentis*
Kabbale	réflexion	*Vent de la connaissance et vision du mystère*

La typologie Feu

Passionnée, dynamique, enthousiaste, impulsive, extravertie, leader, charismatique, chaleureuse, attentionnée, intuitive

La personne de type Feu est passionnée. Elle a grand besoin d'être vue et reconnue : elle est extravertie et charismatique.
Son intuition est développée.
En équilibre, elle est très à l'aise dans l'intimité, très compatissante.
Elle a beaucoup d'énergie et est déterminée à atteindre ses objectifs.
Son esprit est rapide, vif et intelligent, capable de digérer l'expérience et de la transformer en sagesse et en compréhension.
En déséquilibre, elle peut être impulsive, critique, colérique et capricieuse.

FEU : DÉSÉQUILIBRES

DÉFICIENCE

- Manque de confiance en soi
- Faiblesse, fatigue, manque d'énergie
- Sensation de désespoir
- Manque de désir et de volonté
- Manque d'ambition
- Dépression
- Soumission
- Stagnation
- Isolation

QUALITÉS RECHERCHÉES POUR ÉQUILIBRER:

réchauffer, nourrir, renflouer, créer du mouvement, nourrir l'élément Feu

EXCÈS

- Colère, frustration, irritabilité
- Contrôle, abus de pouvoir, jalousie
- Caprices
- Arrogance, prétention, intolérance
- Égoïsme
- Impulsivité
- Style de vie effréné
- Anxiété
- Sensible à la chaleur et à la nourriture épicée

QUALITÉS RECHERCHÉES POUR ÉQUILIBRER:

calmer, tempérer, ralentir, sécuriser, ancrer, nourrir les autres éléments

FEU : DÉSÉQUILIBRES PHYSIQUES

DÉFICIENCE

- frilosité générale, extrémités froides
- métabolisme ralenti
- teint pâle
- voix faible
- mauvaise circulation *(varicosités, varices…)*
- mauvaise digestion
- ballonnements, gaz
- stagnation
- faible immunité
- manque de libido

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES RECHERCHÉES POUR ÉQUILIBRER:

plantes réchauffantes, nutritives, adaptogènes, carminatives, stimulantes circulatoires, amères (+ réchauffantes), toniques digestives *+ nourrir l'élément Feu*

EXCÈS

- excès de chaleur, inflammation
- douleurs aigües
- peau rouge, inflammée
- parle fort, rires nerveux
- problèmes cardiovasculaires, palpitations
- faim constante *(métabolisme rapide)*
- brûlures d'estomac, reflux gastriques
- diarrhée
- hyperactivité
- nervosité, anxiété

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES RECHERCHÉES POUR ÉQUILIBRER:

plantes rafraichissantes, antiinflammatoires, émollientes, astringentes, vulnéraires, calmantes, toniques nerveuses *+ nourrir les autres éléments*

PLANTES
et pratiques
pour trouver l'équilibre

Plantes carminatives

Plantes aromatiques riches en huiles essentielles.
Elles aident à stimuler le feu digestif et la muqueuse gastro-intestinale, favorisent l'expulsion des gaz intestinaux, diminuent les ballonnements, relâchent les tensions abdominales en relaxant muscles et sphincters et favorisent le péristaltisme. *Synonyme de aromatique.*

ex : épices (fenouil, cardamone, cumin, cannelle, coriandre, clou de girofle…), fines herbes (thym, sauge, romarin…), plantes riches en huiles essentielles (lavande, camomille, angélique, conifères, …)

Plantes amères

Elles contiennent des substances amères qui stimulent et régularisent les fonctions digestives, particulièrement au niveau des sécrétions gastriques et hépatiques. Elles stimulent la réparation de la muqueuse digestive. Elles aident également à calmer le système nerveux et à passer en mode parasympathique.

ex : agripaume, achillée millefeuille, curcuma, angélique, armoise, aunée, bétoine, camomille

Plantes antiinflammatoire

Diminuent l'inflammation dans les tissus en interférant avec le processus inflammatoire. *L'inflammation est une réponse du corps suite à une agression interne ou externe. Elle permet de mobiliser les ressources immunitaires et d'accélérer la réparation des tissus. Par contre, lorsque de longue durée ou chronique, elle devient néfaste.*

ex : gingembre, curcuma, achillée millefeuille, cayenne, saule, camomille, calendule…

Plantes toniques cardiaques

Nourrissent, soutiennent, dynamisent et potentialisent le le système cardiovasculaire.
Ce sont des plantes qui soutiennent le Cœur et donc également l'aspect émotionnel qui lui est associé.

ex : aubépine, agripaume, gingembre, romarin, mélisse

Plantes stimulantes circulatoires

Augmentent l'activité ou la fonction du système circulatoire. Elles sont vasodilatatrices et/ou améliorent la viscosité du sang et/ou stimule la pompe cardiaque. Elles aident à détoxifier et oxygéner les tissus, ont un effet porteur pour les autres remèdes, et aident à distribuer la chaleur dans le corps.

Ne sont pas aidantes en cas de Vide, d'épuisement.

ex : gingembre, cayenne, romarin, ginkgo, marronnier d'Inde, angélique, ail

Plantes rubéfiantes

Action locale, directe et à court terme.
Stimulent la circulation sanguine locale en usage externe et entrainent un afflux de sang, donc un meilleur apport de nutriments et d'oxygène, ainsi qu'une meilleure évacuation des déchets. Intéressantes pour les douleurs de stagnation. *Provoquent parfois une irritation et/ou une brûlure locale. Surveiller de près et retirer après quelques minutes.*

ex : cayenne, raifort, gingembre, moutarde

Plantes aphrodisiaques

Augmentent ou stimulent le désir sexuel.
Se sont souvent des plantes réchauffantes qui éveillent le feu en nous.
Si la libido est faible en cas de Vide, il est important de nourrir le corps avec des plantes nutritives afin d'éveiller le Feu.

ex : gingembre, cacao, damiane, cardamone et autres épices

PLANTES RÉCHAUFFANTES

Utilisées pour équilibrer des pathologies qui ont des manifestations de froid, mais aussi pour équilibrer des mélanges lorsqu'on souhaite utiliser des plantes froides et que l'on présente des conditions de froid. *On évite de les utiliser pour les personnes présentant des déséquilibres systémiques de nature chaude.*

- épices *(cannelle, fenouil, cardamone…)*
- plantes rubéfiantes *(gingembre, cayenne, moutarde…)*
- plantes aromatiques *(romarin, thym, origan…)*
- plantes aphrodisiaques *(damiane, cacao…)*
- plantes stimulantes circulatoires *(ail, oignon, angélique…)*

PLANTES RAFRAICHISSANTES

Utilisées pour tempérer des déséquilibres ayant des manifestations chaudes. *On évitera de s'en servir pour des personnes qui ont des déséquilibres systémiques de nature froide.*

- plantes calmantes *(agripaume, scutellaire, bétoine…)*
- plantes amères *(artichaut, armoise, agripaume…)*
- plantes hépatiques *(artichaut, armoise, chardon-marie…)*
- plantes altératives et lymphatiques *(bardane, stellaire, gaillet…)*
- plantes diurétiques *(pissenlit, verge d'or…)*



Cayenne

Capsicum annuum, fruit (piment)

stimulante circulatoire, rubéfiante, tonique veineuse, stimulante digestive, antiinflammatoire, antibactérienne, antiparasitaire

Plante qui réchauffe, stimule et fait bouger, utile lors de stagnation.
Elle agit rapidement, en décongestionnant les accumulations mais elle est puissante donc doit être utilisée en petit dosage, avec parcimonie. C'est une plante porteuse qui aide les autres à être distribuées et agir dans le corps.
Eviter lorsqu'il y a déjà beaucoup de chaleur et d'inflammation dans le corps.

utilisation : teinture, nourriture, externe *(cataplasme, huile...)*
énergétique : très chaud, sec



Gingembre

Zingiber officinale, rhizome

stimulante circulatoire, réchauffante, carminative, antiinflammatoire, antalgique, hépatique, antiémétique, porteuse, anti-bactérienne/virale/fongique
Plante qui stimule la circulation et fait bouger la stagnation. Elle soutient le feu digestif et toute la digestion en réchauffant, stimulant, assainissant. Elle soutient le foie, réduit les nausées et soulage spasmes et douleurs, en plus de prévenir les infections.

utilisation : décoction ou teinture, alimentation, cataplasme externe
énergétique : chaud, sec



Aubépine

Crataegus spp., feuilles, fleurs, baies

tonique cardiaque, tonique vasculaire, antioxydante, calmante, astringente, antiinflammatoire

Grande alliée du cœur, physique et émotionnelle, l'aubépine soutient les fonctions cardiovasculaire, protège et fortifie les vaisseaux sanguins, tout en calmant l'anxiété et soutenant les cœurs brisés. Elle aide à ouvrir le Cœur et facilite l'expression de l'amour. Arbre sacré chez les Celtes.

utilisation : infusion *(feuilles, fleurs)*, décoction *(baies)*, teinture
énergétique : frais, sec



Agripaume

Leonurus cardiaca, sommités fleuries

tonique cardiaque, tonique nerveuse, calmante, antiinflammatoire, antispasmodique, emménagogue, amère

Plante qui calme et apaise le cœur, physique et émotionnel et soutient le système nerveux épuisé. Elle aide aussi à rééquilibrer le cycle reproducteur féminin, à soulager les douleurs menstruelles et le syndrôme prémenstruel, surtout lorsque aggravés par le stress et l'anxiété. Lorsqu'on se sent dépassé ou qu'on vit des transitions, elle donne du courage et aide à se sentir soutenu, capable de se recentrer et de continuer d'avancer.

utilisation : teinture
énergétique : frais, sec



Mélisse

Melissa officinalis, feuilles

tonique nerveuse, calmante, carminative, antivirale, antispasmodique, tonique cardiaque, diurétique, rafraichissante

Plante qui calme et permet de prendre du recul lorsque les idées tournent en rond. Elle soutient la digestion, surtout lorsqu'affectée par les troubles nerveux. Rafraichissante, elle aide à équilibrer l'organisme lorsqu'il y a trop de chaleur. Elle réduit l'hyperthyroïdisme qui est une manifestation d'excès de feu.

utilisation : infusion, teinture, cataplasme en externe
énergétique : froid



Calendule

Calendula officinalis, fleurs

vulnéraire, antiinflammatoire, altérative et lymphatique douce, astringente, émolliente, antivirale/bactérienne/fongique
Plante douce mais puissante qui incarne l'énergie du soleil dans sa bienveillance. Elle calme les muqueuses et la peau et soutient la guérison, apporte du mouvement en interne tout en soulageant l'inflammation et soutenant la digestion.

utilisation : infusion, teinture, en externe *(huile, onguent, compresse)*
énergétique : neutre

Hygiène de vie

- ajouter des épices à son alimentation
- avoir une alimentation saine et équilibrée
- s'accorder une pause pendant les repas *(éviter de travailler, de regarder des écrans…)*
- rire :)
- danser, bouger son corps, se laisser aller
- prendre le temps de faire des activités que l'on aime
- passer du temps avec les personnes qu'on aime
- trouver un équilibre entre temps pour soi et moments de sociabilité
- cultiver l'amour de l'autre et l'amour de soi
- apprendre à exprimer ses émotions de façon saine
- prendre des moments pour exprimer sa gratitude
- voir la beauté qui nous entoure
- méditer

Au cœur de tout,
le feu vit et nourrit, relié aux éléments.
Dans notre corps,
le feu nous garde vivant.
Je cultive sa flamme, sans me brûler dedans.