

LA ROUE TERRE NATURO

Bienvenue dans votre naturopathie

Explorer les 4 éléments et les 4 tempéraments pour
équilibrer le corps et l'esprit

SOMMAIRE



Introduction

- Sur quoi se base la formation ? **1**
- Empédocle et les 4 éléments
- La théorie des humeurs
- Le chamanisme

Concept en naturopathie **12**

- Histoire de la roue medecine
- Symbolique de la roue medecine
- De la roue chamanique vers la roue naturopathique

En pratique **20**

- Construire la roue naturo
- Les étapes de construction
- Résumé de la roue

Comment utiliser la roue en naturopathie **43**

- Une connexion au vivant
- Définir le tempérament
- Définir la vitalité
- Bilan de vitalité
- Définir l'action recherchée
- Définir le plan sur lequel agir
- Actions possibles
- Exemples concrets
- Application de la Roue Naturopathique aux Outils de la Naturopathie

Conclusion **64**





INTRODUCTION

La roue Terre Naturo

SUR QUOI SE BASE LA FORMATION ?

Dans cette formation, nous abordons une approche holistique qui intègre :

- les **enseignements fondamentaux d'Hippocrate et d'Empédocle**, figures emblématiques de la médecine et de la philosophie grecques du Vème siècle avant J.C.,
- les **pratiques ancestrales amérindiennes et le chamanisme**,
- les **principes de la naturopathie** moderne, enrichie d'une dimension spirituelle.

À Terre Naturo, nous avons synthétisé ces influences diverses autour de trois convictions profondes : **l'interconnexion universelle de tous les êtres, notre appartenance intrinsèque à la nature, et le potentiel de cette dernière à nous guider vers une harmonie physique, émotionnelle et spirituelle.**

Dans cette démarche, nous vous présenterons **un outil unique que nous avons développé** : la "Roue Terre Naturo". Inspirée des roues de médecine chamaniques, cette roue a été spécifiquement adaptée aux principes de la naturopathie.

Nous vous enseignerons comment utiliser cet outil précieux et vous guiderons dans la création de votre propre roue. **C'est un processus créatif et personnel**, où chaque participant est invité à concevoir sa Roue Terre Naturo, reflétant ainsi son parcours individuel vers l'équilibre et la santé.

SUR QUOI SE BASE LA FORMATION ?

Commençons donc par comprendre les fondamentaux de ces 3 écoles :

- La théorie des 4 éléments,
- La théorie des tempéraments (cf cours morphotypologie),
- Les fondements du chamanisme.

Nous en avons tirés une première base d'accompagnement de la personne qui cherche avant tout à **répondre aux besoins individuels** de celle-ci :

- **Définir les besoins de chacun** en fonction de son tempérament,
- Noter si ces besoins **sont nourris ou non** : maladie, déséquilibre, etc...
- **Comment nourrir ces besoins** et retrouver la santé globale : physique, mentale, émotionnelle ou spirituelle
- **Comment puiser dans la Nature** de quoi répondre à nos besoins.

Nous allons ainsi tout au long de la formation **établir des schémas**, à partir de ces théories, qui vous serviront de support pour :

- Apprendre à vous connaître, à répondre à vos besoins et à cesser de vous comparer aux autres,
- Accompagner les personnes qui vous consulteront et à les conseiller en fonction des lois de la vie et de leur unicité,
- À rechercher l'équilibre encore et toujours.

Nous attirons votre attention sur le fait que ces schémas ne sont que cela .. à vous d'observer, et de faire votre propre introspection.

Vous serez peut-être amené à modifier certains de ces schémas pour vous les approprier.

Vous constaterez qu'en fonction de cultures, d'histoire, de lieux etc ceux-ci sont variables et qu'il n'y aura jamais une seule vérité.

EMPÉDOCLE ET LES 4 ÉLÉMENTS

La théorie des 4 éléments est une ancienne théorie philosophique qui postule que tout dans l'univers est composé de quatre éléments fondamentaux : **la terre, l'eau, l'air et le feu.**

Cette théorie remonte à l'Antiquité, où elle a été développée par des penseurs grecs tels qu'Empédocle et Aristote.

Selon la théorie des 4 éléments, chaque élément possède des **caractéristiques spécifiques et associés à des qualités physiques :**

- **La terre est solide et stable, sécurisante**
- **l'eau est fluide et changeante,**
- **l'air est léger et mouvant,**
- **le feu est chaud et sec.**

Mais aussi à des émotions :

- Terre : L'élément Terre est généralement associé à des émotions telles que la stabilité, la sécurité, l'enracinement, la patience et la satisfaction.
- Eau : L'élément Eau est souvent associé à des émotions telles que l'amour, la compassion, l'empathie, la sensibilité, l'intuition et la nostalgie.
- Air : L'élément Air est généralement associé à des émotions telles que la légèreté, la liberté, l'ouverture d'esprit, la communication, l'inspiration et la curiosité.
- Feu : L'élément Feu est souvent associé à des émotions telles que la passion, l'énergie, la motivation, la confiance en soi, l'enthousiasme et la créativité.

EMPÉDOCLE ET LES 4 ÉLÉMENTS

Dans la théorie des quatre éléments d'Empédocle, les éléments (terre, eau, air et feu) sont associés à certaines qualités qui décrivent leur nature et leur comportement.

Ces qualités sont le sec, l'humide, le froid et le chaud.

Chaque élément possède une combinaison spécifique de ces qualités, ce qui influence son équilibre avec les autres éléments.

Selon Empédocle, les qualités d'un élément peuvent être opposées ou complémentaires à celles des autres éléments.

Par exemple,

- l'élément de la terre est considéré comme froid et sec,
- l'élément de l'eau est froid et humide,
- l'air est chaud et humide,
- le feu est chaud et sec.

- Ces qualités opposées peuvent créer un équilibre dynamique entre les éléments.

L'équilibre entre les qualités se produit lorsque les éléments se combinent de manière harmonieuse. Par exemple, l'eau (froide et humide) peut tempérer le feu (chaud et sec), créant ainsi un équilibre entre les deux. De même, l'air (chaud et humide) peut équilibrer la terre (froide et sèche) en apportant une qualité chaude et humide.



EMPÉDOCLE ET LES 4 ÉLÉMENTS

Cet équilibre entre les qualités des éléments est essentiel pour maintenir l'harmonie et la stabilité dans l'univers selon la vision d'Empédocle.

Lorsque les qualités des éléments sont déséquilibrées, cela peut entraîner des perturbations et des désordres dans le monde naturel.

Selon la théorie des 4 éléments, chaque individu et chaque être vivant dans l'univers possède une combinaison unique de ces éléments, ce qui leur confère des caractéristiques spécifiques. Cette théorie a eu une grande influence sur la philosophie, la science, la médecine et la spiritualité dans l'histoire, et elle continue à être utilisée dans certaines pratiques aujourd'hui.

Chaque règne, minéral, végétal, animal et humain seraient constitués de chacun des éléments.

Nous reviendrons plus loin sur l'intérêt de ce concept en construisant notre roue naturopathique.

Il est important de noter que ces concepts sont issus de la philosophie antique et qu'ils peuvent différer des approches scientifiques et médicales contemporaines.

Cependant, la compréhension de ces qualités peut fournir un cadre conceptuel intéressant pour explorer les relations et les interactions entre les êtres vivants dans leur façon de fonctionner et surtout de maintenir un équilibre de santé.

LA THÉORIE DES HUMEURS

Hippocrate va reprendre cette théorie en l'associant à celle des humeurs qu'il a développé. Ensemble ces deux théories peuvent donc être utilisées pour comprendre les tempéraments et les caractéristiques psychologiques des individus, ainsi que pour orienter les traitements thérapeutiques.

Le terme tempérament vient du latin **temperare**, qui veut dire « **tempérer, maîtriser, composer, modérer** ». (Cf. cours de morphotypologie).

Dans la théorie des 4 tempéraments, l'homme possède en lui, au même titre que tout le vivant, à part égales et en correspondances les un avec les autres :

- **Les 4 éléments:** Air, Feu, Terre, Eau
- **Leurs 4 qualités:** Le chaud, le sec, le froid, l'humide,

Elles s'exprimeraient au travers de 4 liquides circulant dans le corps nommés aussi Humeurs:

Le sang, la bile jaune, la bile noire et la lymphe; et qui se traduiraient par 4 tempéraments: le sanguin, le bilieux, le nerveux et le lymphatique.

Avoir un **bon tempérament** signifie avoir un **bon équilibre dans ces 4 éléments/ qualités/ liquides** et surtout répondre aux besoins spécifiques de chaque tempéraments, ce que nous avons vu dans la partie morphotypologie.

L'observation de l'homme montreraient aussi qu'un des ces 4 tempéraments dominerait, nous donnant à la fois nos forces mais aussi nos fragilités propres, mais que nous avons toujours en nous l'ensemble des 4 tempéraments.

LA THÉORIE DES HUMEURS

Ces humeurs ont ainsi été mises en correspondance directe avec les éléments :

- le sang avec l'air,
- la bile jaune avec le feu,
- la bile noire avec la terre,
- le phlegme avec l'eau.

Chaque humeur est également associée à des traits de personnalité et de comportement spécifiques.

Par exemple, une personne avec une proportion élevée de bile jaune peut être colérique et impulsive, tandis qu'une personne avec une proportion élevée de phlegme peut être apathique et indifférente.

La théorie des tempéraments d'Hippocrate étend la théorie des 4 éléments en utilisant ces derniers pour expliquer **les caractéristiques physiques et psychologiques** de l'individu. En parallèle, la théorie des 4 éléments décrit ces derniers comme les constituants fondamentaux de l'univers.

Les deux théories sont souvent étudiées ensemble en raison de leur lien étroit et de leur importance dans l'histoire de la médecine et de la psychologie.

LA THÉORIE DES HUMEURS

Les quatre éléments possèdent chacun une qualité, qui sont, dans cette théorie associées, à une énergie particulière :

- Le **chaud** est associé au principe de **tonus, de mouvement et d'extraversion**,
- Le **froid** est associé à **l'atonie, à la stagnation et à l'introversion**,
- Le **sec** est associé à **la rétractation, à la rigidité et à la fermeture**,
- L'**humidité** est associée à **la dilatation, à la souplesse et à l'ouverture**.

Selon Hippocrate, une santé optimale est atteinte par un équilibre harmonieux entre ces quatre qualités au sein du corps. Les déséquilibres entre le chaud, le froid, le sec et l'humide peuvent entraîner des maladies et des troubles divers. Ainsi, la thérapie hippocratique vise à restaurer cet équilibre par des moyens naturels, tels que la diète, les changements de mode de vie et les remèdes naturels, pour promouvoir la guérison et le bien-être.

LA THÉORIE DES HUMEURS

Qualité	Élément Associé	Humeur Corporelle	Principes	Caractéristiques des Personnes	Tempérament
Chaud	Feu	Bile jaune	Tonus, mouvement, extraversion	Énergiques, dynamiques, sociables	Bilieux
Froid	Eau	Flegme	Atonie, stagnation, introversion	Calmes, réservés, moins actifs extérieurement	Lymphatique
Sec	Terre	Bile noire	Rétractation, rigidité, fermeture	Fermes, déterminés, potentiellement inflexibles	Nerveux
Humide	Air	Sang	Dilatation, souplesse, ouverture	Flexibles, empathiques, ouverts aux nouvelles expériences	Sanguin

LE CHAMANISME

En plus de notre intérêt pour les travaux d'Empédocle et d'Hippocrate, notre pratique nous à amenée à explorer les cultures plus anciennes, à recevoir une initiation chamanique.

La pratique chamanique est une pratique spirituelle et thérapeutique ancienne qui se trouve dans de nombreuses cultures à travers le monde.

Les chamanes sont souvent considérés comme **des médiateurs entre le monde physique et spirituel**, et utilisent différentes méthodes pour aider les individus à guérir et à trouver un sens plus profond dans leur vie.

Nous avons alors remarqué que les théories des 4 éléments et des tempéraments d'Hippocrate peuvent être liées à la pratique chamanique de plusieurs façons.

- Tout d'abord, dans de nombreuses cultures chamaniques, les éléments sont considérés comme des forces puissantes qui peuvent être utilisées pour guérir et transformer. Par exemple, un chaman peut utiliser l'eau pour purifier un individu ou un lieu, ou utiliser le feu pour brûler des herbes sacrées pour la guérison.
- Les théories des éléments et des tempéraments peuvent également être appliquées à la pratique chamanique, car toutes utilisent les éléments de la nature pour comprendre la personnalité et les traits de caractère d'un individu, ainsi que les déséquilibres émotionnels et physiques qui peuvent causer des problèmes de santé.
- Les théories des 4 éléments et des tempéraments peuvent être des outils utiles dans la pratique chamanique qui cherche à comprendre **les forces qui influencent la santé et le bien-être des individus**, chacune cherchant à rétablir l'harmonie entre l'individu et son environnement.

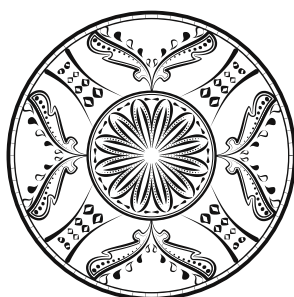
LE CHAMANISME

Mais surtout la pratique chamanique nous a amené à découvrir un outil qui relie l'homme à la nature au travers de **la roue de la terre ou la roue médecine.**

Nous avons réalisé qu'en nous basant sur le principe de la roue des amérindiens avec la théorie des 4 éléments et des 4 tempéraments, nous obtenions un **outil extraordinaire de guidance pour notre quotidien.**

Nous avons donc relié ces différents concepts et mis en place ce que nous avons appelé la roue naturopathique.

Voyons donc maintenant ce qu'est cette roue naturopathique et comment celle-ci peut nous permettre **de répondre aux besoins unique de chacun.**





CONCEPT EN NATUROPATHIE

La roue Terre naturo

HISTOIRE DE LA ROUE MEDECINE

Les traditions de la Roue de Médecine, également connues sous le nom de "Roue de Médecine Amérindienne", sont des pratiques spirituelles et de guérison utilisées par différentes cultures autochtones dans le monde entier. **Ces traditions sont basées sur l'idée que tout dans l'univers est interconnecté** et que l'équilibre et l'harmonie sont essentiels pour la santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.

La Roue de Médecine est **représentée sous la forme d'un cercle** divisé en sections ou directions, chacune représentant un aspect spécifique de la vie et de la nature. **Les différentes cultures ont leur propre interprétation de la Roue de Médecine, mais elles partagent toutes l'idée fondamentale que chaque direction a son propre enseignement et sa propre énergie unique.**

Voici un aperçu des traditions de la Roue de Médecine dans différentes cultures :

- **Tradition Amérindienne** : Les traditions amérindiennes de la Roue de Médecine incluent les enseignements des tribus Lakota, Cheyenne, Navajo, Hopi, Ojibwé et de nombreuses autres. Chaque direction de la Roue de Médecine est associée à un animal totem, une couleur, un élément de la nature et des aspects de la vie tels que la sagesse, la guérison, la purification et la transformation.
- **Tradition Celte** : Les Celtes utilisaient également une forme de Roue de Médecine, connue sous le nom de Roue Celtique. Elle était associée aux cycles saisonniers, aux arbres sacrés et aux divinités celtiques. Chaque saison correspondait à une direction de la Roue et était célébrée lors des festivals celtiques.

HISTOIRE DE LA ROUE MEDECINE

- **Tradition Inca** : Les Incas utilisaient une Roue de Médecine appelée "Chakana". Elle représentait les trois mondes incas : le monde souterrain, le monde terrestre et le monde céleste. La Chakana était utilisée pour l'équilibre, la guérison et la connexion avec les esprits.
- **Tradition Védique** : Dans la tradition védique de l'Inde ancienne, la Roue de Médecine est représentée par le concept de "Chakra". Les Chakras sont des centres d'énergie situés le long de la colonne vertébrale, et chacun est associé à des aspects spécifiques de la santé et de la conscience.
- **Tradition Taoïste** : Le Taoïsme chinois comprend également une vision de la Roue de Médecine, appelée le "Bagua". Le Bagua est un diagramme octogonal représentant les huit directions de la boussole, chacune étant associée à des éléments naturels, des qualités et des enseignements spirituels.

Ces exemples ne sont qu'un aperçu des nombreuses traditions de la Roue de Médecine présentes dans le monde. **Chaque culture a ses propres enseignements, rituels et pratiques associés à la Roue de Médecine.** Ces traditions sont utilisées pour la guérison, la compréhension de soi, la connexion spirituelle et l'harmonisation avec la nature et l'univers.

Il convient de noter que ces traditions sont sacrées pour les cultures qui les pratiquent, et il est important de les aborder avec respect, ouverture d'esprit et compréhension de leur contexte culturel.

SYMBOLIQUE DE LA ROUE MEDECINE

La roue de médecine **est un schéma qui permet de représenter l'univers tout entier.**

Elle opère à la fois sur :

- **un plan matériel**, incarné par des éléments tangibles comme des pierres ou des dessins,
- **un plan immatériel**, offrant un espace sacré pour la communication avec l'invisible. Elle sert de pont entre le monde physique et le monde spirituel, permettant une interaction dynamique entre ces deux dimensions.

Elle n'a ni début ni fin, et nous pouvons la lire à chaque fois d'une manière différente en fonction du moment que nous vivons.

Il en existe de nombreuses versions, mais toutes parlent de la même chose : **une représentation symbolique du vivant. Une roue peut même évoluer en fonction de ce qui nous parle à un moment de la vie.**

Par exemple ce que le printemps représente pour nous, une couleur, un élément tel que l'air, l'eau, le feu ou la terre.

C'est un concept, une construction de notre mental créateur afin de nous relier au grand mystère de la vie.

Ce qui compte c'est que cela ait du sens pour vous.

SYMBOLIQUE DE LA ROUE MEDECINE

Certaines cultures anciennes pour parler de la vie faisaient référence à une **"marche sur la Terre"**.

Par là elles faisaient **référence au mouvement de vie**, au fait que tout est impermanent, rien n'est figé et surtout que rien n'est linéaire.

C'est ainsi qu'elles ont commencé à représenter la vie par un cercle non pas en 2 dimensions mais bien en 3 dimensions, au sein duquel tout le vivant peut exister.

Cette marche sur la terre représente ainsi la façon dont nous vivons, ce qui la rythme et les étapes que nous traversons. D'où nous partons, ou nous allons.

Nous vivons sans cesse des printemps, des étés, des automnes et des hivers. Nous passons du petit enfant, au jeune adulte, à l'adulte mature et enfin au vieillard. Et ce qu'il est important de comprendre est que ces cycles se répètent sans cesse tout au long de la vie, parfois dans cet ordre parfois non. Nous pouvons vivre le printemps d'un projet professionnel et en même temps l'automne de notre vie personnelle.

Le plus important pour comprendre une roue médecine c'est que **tout est toujours possible**. Nous y entrons lors de notre naissance et nous en sortirons lors de notre mort. Entre les deux, une danse nous met en mouvement.

DE LA ROUE CHAMANIQUE VERS LA ROUE NATUROPATHIQUE

La roue médecine est un concept qui trouve ses origines dans les traditions chamaniques et amérindiennes, mais qui peut également être appliqué dans le domaine de la naturopathie. Dans ce contexte, la roue médecine représente **un modèle symbolique** qui permet d'explorer et d'équilibrer les différents aspects de la santé et du bien-être d'une personne.

La roue médecine dans la naturopathie

- **Offre une vision holistique** de la santé, considérant l'être humain dans sa globalité, en prenant en compte les dimensions physique, émotionnelle, mentale et spirituelle.
- **Peut être utilisée comme un outil** pour évaluer les déséquilibres énergétiques et identifier les domaines de la santé qui nécessitent une attention particulière. Elle peut également guider la mise en place de traitements et d'interventions naturelles, tels que l'alimentation, les plantes médicinales, l'exercice physique, les techniques de relaxation et la gestion du stress.

Il est important de souligner que la roue médecine dans la naturopathie est un modèle symbolique et conceptuel qui s'inspire des traditions anciennes. Son utilisation est adaptée au contexte de la naturopathie moderne et peut varier en fonction des praticiens et des approches spécifiques.

DE LA ROUE CHAMANIQUE VERS LA ROUE NATUROPATHIQUE

La roue chamanique et la naturopathie sont deux approches complémentaires qui ont pour but de promouvoir la santé et l'équilibre. **La roue chamanique est une représentation symbolique de la vie, de la nature et des différents cycles de la vie. Elle est utilisée pour guider les individus dans leur quête d'équilibre et de compréhension de leur place dans l'univers.**

De même, la naturopathie est une approche de soins holistique qui vise à soutenir la santé en utilisant des remèdes naturels et des pratiques de vie saine. Elle prend en compte la personne dans sa globalité, en se concentrant sur l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'environnement.

En combinant les deux approches, **il est possible de mieux comprendre les besoins des individus en matière de santé et d'équilibre.**

La roue chamanique peut aider à identifier les déséquilibres énergétiques, tandis que la naturopathie peut fournir des solutions naturelles pour rétablir l'homéostasie du corps.

Par exemple, en utilisant les principes des quatre éléments et des quatre qualités, un praticien en naturopathie peut recommander des remèdes naturels qui sont en accord avec les besoins énergétiques de la personne. De même, la roue chamanique peut aider à identifier les blocages émotionnels ou spirituels qui peuvent avoir un impact sur la santé physique, et qui suivent une approche de guérison plus holistique.

La combinaison de la roue chamanique et de la naturopathie permet de mieux comprendre les besoins des individus en matière de santé et d'équilibre, et de proposer des solutions de guérison efficaces et personnalisées.

DE LA ROUE CHAMANIQUE VERS LA ROUE NATUROPATHIQUE

Il existe **trois principes fondamentaux** à prendre en compte pour maintenir notre santé et notre équilibre.

- Le premier est que nous avons **besoin de quatre qualités des éléments** - chaud, froid, sec et humide - pour être en bonne santé. (théorie des éléments)
- Le deuxième est que **ces quatre qualités sont présentes dans tous les êtres vivants**, y compris en nous-mêmes. (théorie des tempéraments)
- La troisième c'est que nous **nous sommes incarnés pour vivre des expériences**, évoluer et nous promener sur la roue de la vie en étant profondément connecté à la nature (chamanisme).

Pour retrouver notre équilibre et notre santé, nous pouvons puiser dans la nature qui nous entoure pour obtenir ce dont nous avons besoin. Cependant, il est important de prendre en compte notre tempérament, qui comporte également des qualités chaudes ou froides, sèches ou humides selon les éléments. **C'est là que l'art de la naturopathie intervient, en composant avec ces qualités pour répondre aux besoins de chaque individu.**

Les outils du naturopathe peuvent être utilisés pour combler les besoins et rééquilibrer les carences afin de rétablir l'homéostasie naturelle de l'organisme humain. **En utilisant les ressources naturelles qui présentent également les qualités relatives aux quatre éléments**, nous pouvons recouvrer notre homéostasie et maintenir notre santé.



EN PRATIQUE

La roue Terre naturo

CONSTRUIRE LA ROUE NATURO

Pour utiliser une roue médecine il est nécessaire tout d'abord de la représenter .

Pour cela, par convention , elle est généralement matérialisé à l'aide de pierres. Mais vous pouvez en fonction de votre intuition, de votre histoire, utiliser des objet qui vous parlent: végétaux, minéraux, objets personnels... ou tout simplement des crayons de couleurs et une feuille de papier.

La façon de représenter la vie par une roue chez les peuples amérindiens et d'autres cultures autochtones est profondément enracinée dans leur observation attentive de l'environnement, des cycles de la nature, et des mouvements astronomiques. Voici quelques raisons pour lesquelles ces roues ont été établis :

- **Observation des cycles solaires** : Les peuples autochtones ont remarqué que la position du soleil dans le ciel changeait tout au long de l'année, influençant ainsi les saisons. Le soleil se lève à différents endroits sur l'horizon à travers les saisons, ce qui a conduit à associer certaines directions avec certains moments de l'année. Par exemple, dans l'hémisphère nord, le soleil est au plus haut dans le ciel et au nord à midi pendant l'été, d'où l'association du Sud avec l'été dans certaines traditions.
- **Changements environnementaux et climatiques** : Les changements saisonniers apportent des modifications notables dans le climat, la faune, et la flore. Les peuples autochtones ont observé ces changements et les ont reliés aux directions d'où venaient les vents dominants à différentes périodes de l'année, ce qui a aidé à déterminer les activités de subsistance (comme la chasse, la pêche, et la cueillette) les plus appropriées pour chaque saison.
- **Spiritualité et symbolisme** : Pour de nombreux peuples autochtones, l'environnement est imprégné de spiritualité et chaque élément de la nature est considéré comme vivant et sacré. Les directions, en tant que guides et gardiens spirituels, sont liées aux saisons pour refléter les différentes phases de la vie, du développement personnel, et des enseignements spirituels. Chaque direction et saison est associée à des qualités spécifiques, des leçons de vie, et des étapes de croissance spirituelle.
- **Guidage et navigation** : La connaissance des directions et de leur lien avec les saisons était également cruciale pour la navigation, la planification des migrations, la construction de logements, et d'autres aspects de la vie quotidienne. En comprenant comment les saisons affectent l'environnement, les peuples autochtones pouvaient mieux préparer leurs communautés aux changements à venir.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

Pour construire une roue chamanique de manière logique et cohérente, nous vous proposons de poser les différents éléments qui peuvent la composer :

1. **Le Centre** : Le centre de la roue symbolise l'unité, le point de départ et de connexion avec le tout. Il représente l'origine et le potentiel infini. Le centre est essentiel car il établit un point de référence pour tout ce qui va se déployer autour. Il symbolise également notre essence intérieure ou notre esprit.
2. **Les Vents** : Les quatre vents personnifient les directions cardinales (Nord, Sud, Est, Ouest) et sont associés à des qualités spécifiques, des forces et des énergies. Ils introduisent la notion de mouvement, de changement et d'interaction avec le monde extérieur. Les vents servent de guides pour naviguer dans la vie et interagir avec les énergies cosmiques.
3. **Les Saisons** : Chaque direction est ensuite liée à une saison (Printemps, Été, Automne, Hiver), créant une connexion entre le temps cyclique et les processus de transformation dans la nature et en nous. Les saisons reflètent les cycles de croissance, de maturation, de récolte et de repos, offrant une métaphore pour les phases de notre propre vie et développement.
4. **Les Qualités** : Les qualités (chaud, froid, sec, humide) sont associées aux saisons et aux éléments, offrant une compréhension de l'équilibre dynamique entre les forces opposées dans la nature et en nous. Ces qualités influencent notre santé, notre bien-être et notre comportement, et sont essentielles pour comprendre comment maintenir ou rétablir l'harmonie.
5. **Les Éléments** : Les éléments (air, eau, feu, terre) sont introduits comme des expressions fondamentales de la matière et de l'énergie, chacun portant des qualités et des influences spécifiques sur les plans physique, mental, spirituel et émotionnel. Les éléments sont la manifestation concrète des qualités et fournissent un cadre pour comprendre les interactions entre les différentes forces de la nature.
6. **Les Quatre Dimensions de l'Être** : En plaçant les plans (mental, physique, spirituel, émotionnel) après les éléments, on reconnaît comment les éléments et leurs qualités influencent les différentes dimensions de l'être humain. Cette étape crée un pont entre le macrocosme (les éléments et qualités universels) et le microcosme (l'individu), soulignant l'interdépendance entre notre environnement et nos états intérieurs.
7. **Les Tempéraments** : Finalement, les tempéraments (sanguin, cholérique, mélancolique, flegmatique) sont dérivés des interactions entre les éléments, les qualités et leur influence sur les plans de l'être. Les tempéraments représentent des configurations énergétiques individuelles, montrant comment les forces universelles se personnalisent dans les caractéristiques et comportements individuels.

En suivant cette progression, la roue chamanique offre un modèle holistique de compréhension de soi et du monde, reliant le cosmos à l'individu et soulignant l'importance de l'équilibre et de l'harmonie à tous les niveaux de l'existence.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

Le Centre

Commençons par **établir un centre**, symbolisé par un **simple point**. Autour de ce point, **dessinons un cercle**, représentant le mouvement immatériel et perpétuel de la vie qui enveloppe l'univers. Ce concept évoque **le souffle premier**, une notion récurrente dans de nombreuses traditions, symbolisant l'élan vital initial."

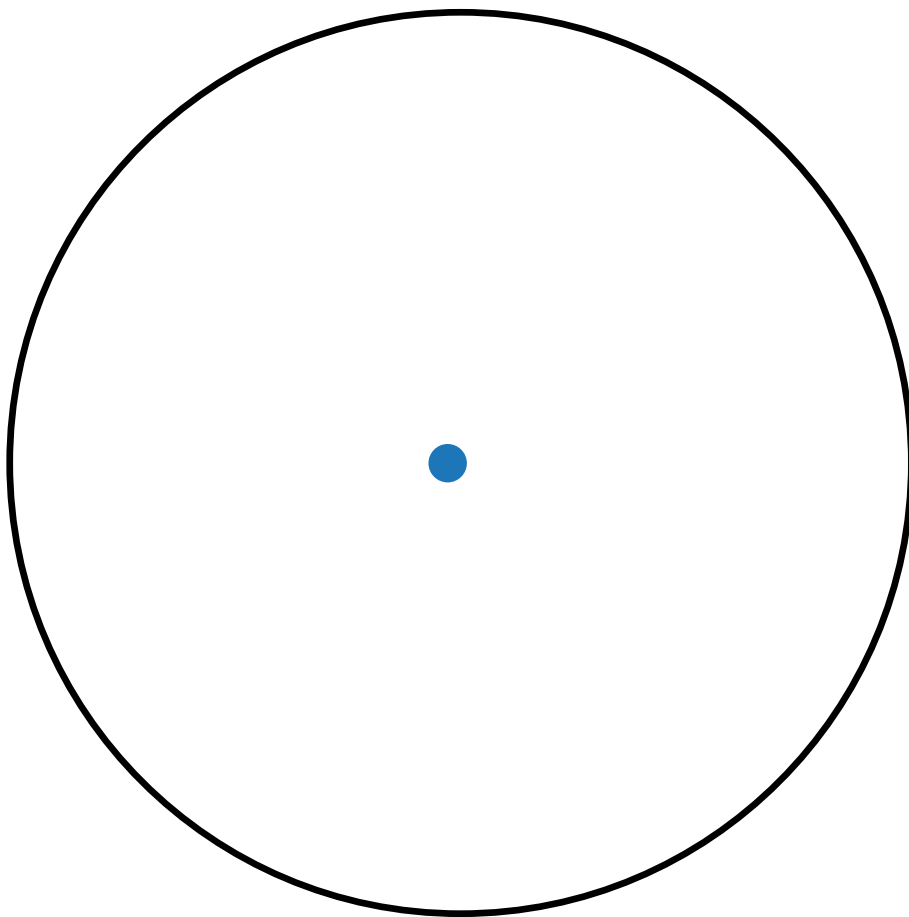
Le centre d'une roue médecine symbolise l'unité, l'origine de tout, et le **point de connexion entre le plan physique et le spirituel**.

C'est souvent considéré comme le point d'équilibre, représentant à la fois l'individu et l'univers dans son ensemble. Poser le centre en premier est symbolique de la reconnaissance que tout part de ce point d'équilibre et d'unité ; c'est la fondation sur laquelle tout le reste est construit.

Le centre guide la création de la roue, orientant la mise en place des autres éléments autour de ce point central, reflétant ainsi l'interconnexion et la relation entre toutes choses. Il rappelle que, malgré la diversité des aspects de la vie et de l'univers, tout est interconnecté et revient à l'unité fondamentale.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

Le Centre



LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES VENTS

Les anciennes cultures amérindiennes parlent de 4 vents qui auraient guidé l'immatériel vers l'incarnation et la matière.

Le premier enseignement de la roue c'est que tout est mouvement.

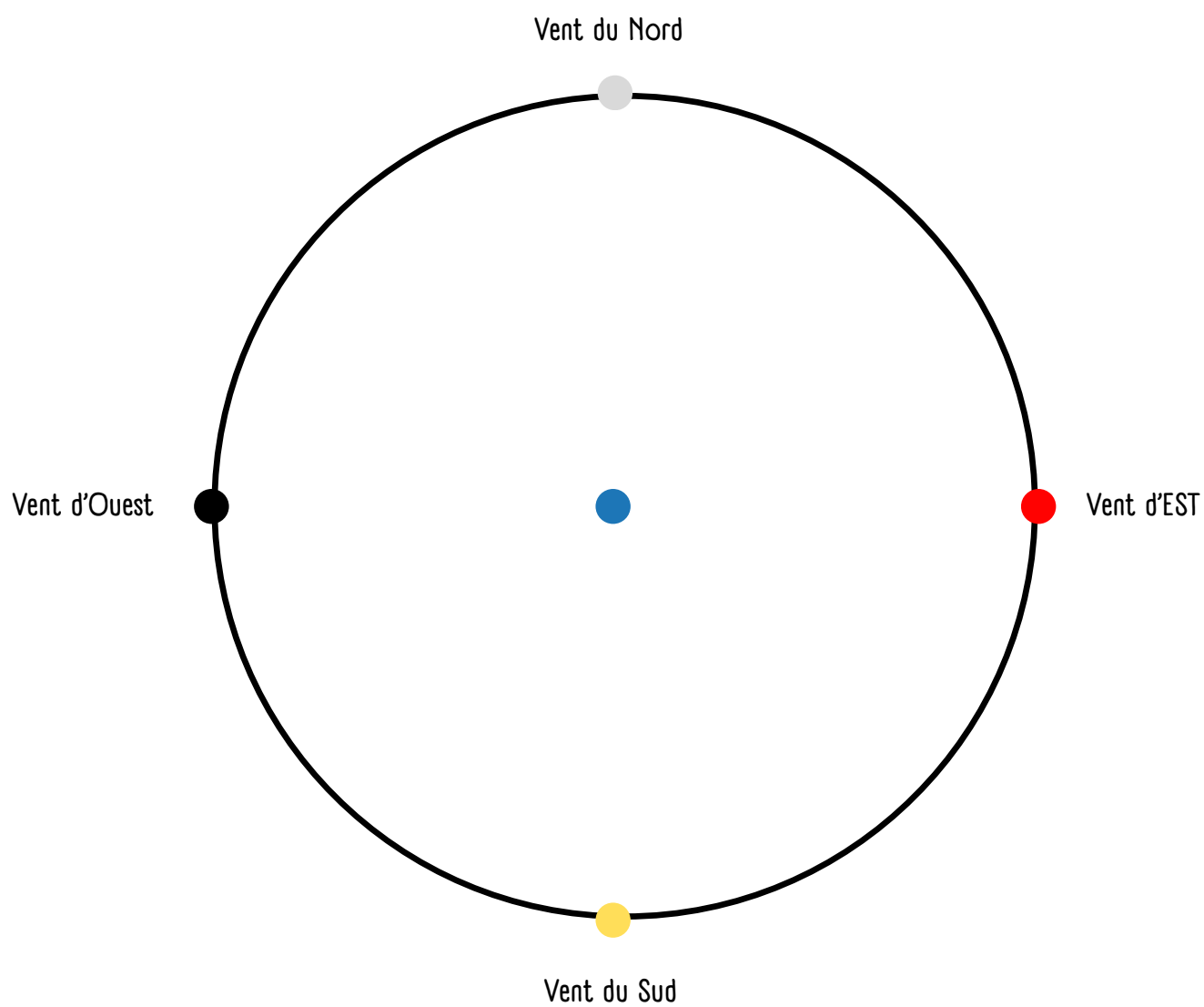
Il convient aussi de comprendre que ce n'est pas un simple cercle mais plutôt une sphère qui peut tourner dans tous les sens. Nous sommes contenu dans ce cercle mais celui-ci est aussi en nous, à la fois microcosme et macrocosme.

Les quatre vents sont souvent associés aux quatre directions cardinales, qui à leur tour correspondent à divers aspects de la vie et de l'environnement, y compris les saisons. Les vents, dans la tradition chamanique, jouent un rôle crucial en symbolisant des forces invisibles et dynamiques qui influencent la réalité tangible. Ils sont perçus comme des entités spirituelles ou des messagers qui communiquent les volontés et les enseignements des esprits de la nature et de l'univers. Chaque vent est associé à une direction spécifique sur la roue chamanique, porteur de qualités et d'énergies uniques.

- **Vent de l'Est:** Souvent considéré comme le porteur de nouvelles perspectives et d'innovations, le vent de l'Est est associé à la renaissance, à l'éveil spirituel et à la clarté. Il invite à l'inspiration et à la création, marquant le début de voyages intérieurs et extérieurs. Le vent de l'Est encourage à embrasser le changement avec optimisme et à ouvrir son esprit à de nouvelles possibilités.
- **Vent du Sud:** Ce vent est lié à la chaleur des relations humaines, à l'épanouissement émotionnel et à la joie de vivre. Il symbolise la passion, l'enthousiasme et le courage de vivre pleinement ses émotions. Le vent du Sud enseigne l'importance de la communauté, de l'amitié et de l'amour, rappelant la valeur de l'expression sincère et du partage avec autrui.
- **Vent de l'Ouest:** Associé à la réflexion intérieure et à l'introspection, le vent de l'Ouest symbolise la transformation et le lâcher-prise. Il invite à la méditation, à la contemplation et à la reconnaissance des cycles de la vie, y compris la fin et le renouveau. Le vent de l'Ouest encourage à se défaire des attachements et des illusions pour embrasser sa véritable essence et progresser sur son chemin spirituel.
- **Vent du Nord:** Représentant la sagesse profonde, le vent du Nord est associé à la connaissance ancestrale et à la connexion avec les mondes supérieurs. Il symbolise le défi, la résilience et la force intérieure nécessaires pour traverser les périodes de froid et d'obscurité dans la vie. Le vent du Nord enseigne l'importance de la solitude contemplative, de la patience et de la préparation, guidant vers une compréhension plus profonde de soi et de l'univers.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES VENTS



LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES SAISONS

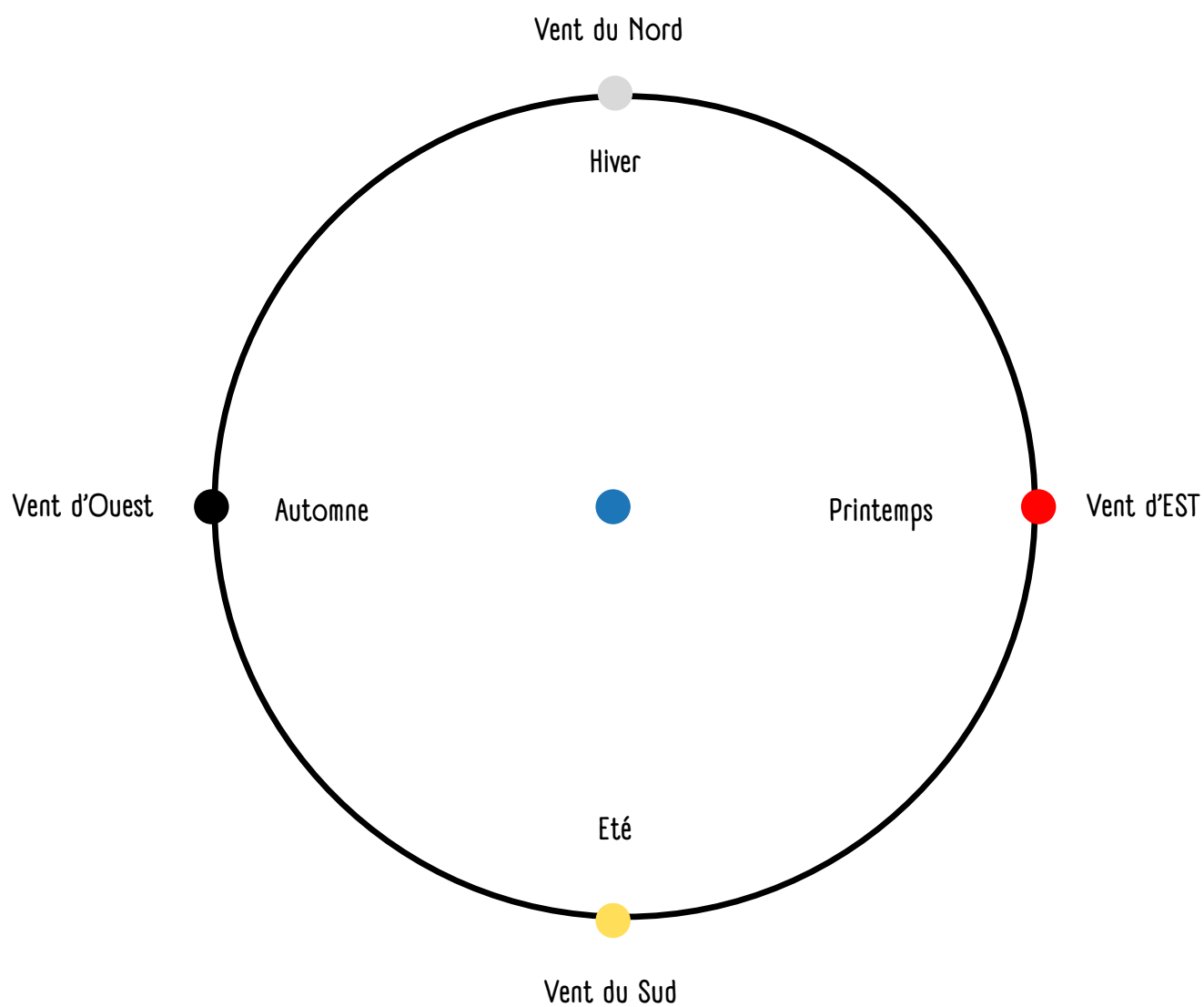
Dans la roue chamanique, les saisons sont le reflet des cycles naturels et des transitions énergétiques de la Terre, façonnées par les influences immatérielles des directions et des vents. Chaque saison incarne une phase distincte dans le cycle de la vie, portant avec elle des leçons et des énergies spécifiques.

- **Le Printemps:** Saison de renouveau et de renaissance, le printemps éveille la nature de son sommeil hivernal. C'est un temps de croissance et de nouvelles opportunités, où les jeunes pousses émergent et la faune reprend vie. Le printemps incarne la jeunesse, l'inspiration et le début de nouveaux projets, symbolisant l'aube et les commencements frais.
- **L'Été:** Avec l'été vient la plénitude et l'abondance, marquant la saison où la vie s'exprime dans sa forme la plus luxuriante. C'est une période de fertilité, de chaleur et de connexion, où la nature est à son apogée. L'été représente la maturité, la force de l'âge et la célébration de la vie, offrant générosité et joie.
- **L'Automne:** L'automne est une période de récolte et de préparation, où la nature commence à se défaire de l'inutile. C'est un temps de gratitude, de transformation et de libération, marquant le passage et la réflexion sur les cycles passés. Symbolisant le crépuscule et l'âge mûr, l'automne nous enseigne à laisser aller ce qui n'est plus nécessaire et à récolter les fruits de nos efforts.
- **L'Hiver:** Saison de repos, l'hiver invite à la contemplation intérieure et à la régénération profonde. La nature semble s'endormir, mais c'est aussi une période de conservation de l'énergie pour les cycles à venir. L'hiver est associé à la nuit, à la grande vieillesse, et même à la mort, nous rappelant l'importance de la sagesse, de la patience et de la connexion spirituelle.

Ces saisons, en tant que phases du cycle annuel de la Terre, nous montrent comment vivre en harmonie avec les rythmes naturels. Elles nous rappellent notre lien profond avec la nature et l'univers, nous invitant à réfléchir sur notre place dans le monde et à embrasser les transitions de la vie avec sagesse et gratitude.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES SAISONS



LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES QUALITES

Dans de nombreuses traditions anciennes, les qualités élémentaires de **chaud, froid, sec et humide** jouent un rôle fondamental dans la compréhension des énergies qui régissent le monde naturel et humain. Ces qualités sont considérées comme les principes de base qui caractérisent les éléments et influencent les tempéraments, la santé et l'équilibre dans l'univers.

- **Chaud:** La qualité du chaud est associée à l'énergie, à l'expansion et à l'activité. Elle symbolise le feu et le soleil, apportant la lumière, la chaleur et le mouvement. Dans le corps et l'esprit, le chaud stimule, réchauffe et peut inciter à l'action et à la passion. Elle favorise la croissance et la transformation, mais en excès, elle peut conduire à l'agitation ou à l'inflammation.
- **Froid:** Le froid représente la contraction, le calme et le ralentissement. Associé à l'eau et à la lune, il apporte la fraîcheur, la clarté et la tranquillité. Dans la nature humaine, le froid calme et apaise, aidant à la concentration et à la conservation de l'énergie. Il est nécessaire pour le repos et la régénération, mais un excès de froid peut mener à la stagnation ou à un manque de vitalité.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES QUALITES

- **Sec:** La qualité sèche est liée à la réduction de l'humidité et à la consolidation. Elle est associée à la terre, symbolisant la solidité, la stabilité et la fermeté. Le sec favorise la clarté, la distinction et l'autonomie. Dans le corps, il aide à maintenir les structures et les fonctions, mais un excès de sécheresse peut conduire à la rigidité ou à la fragilité.
- **Humide:** L'humidité est liée à la fluidité, la souplesse et la connexion. Elle est associée à l'élément de l'eau, reflétant la capacité d'adaptation, la fertilité et l'union. L'humide nourrit, lubrifie et facilite les processus vitaux, permettant la cohésion et la croissance. Cependant, un excès d'humidité peut entraîner un manque de délimitation, de lourdeur ou de congestion.

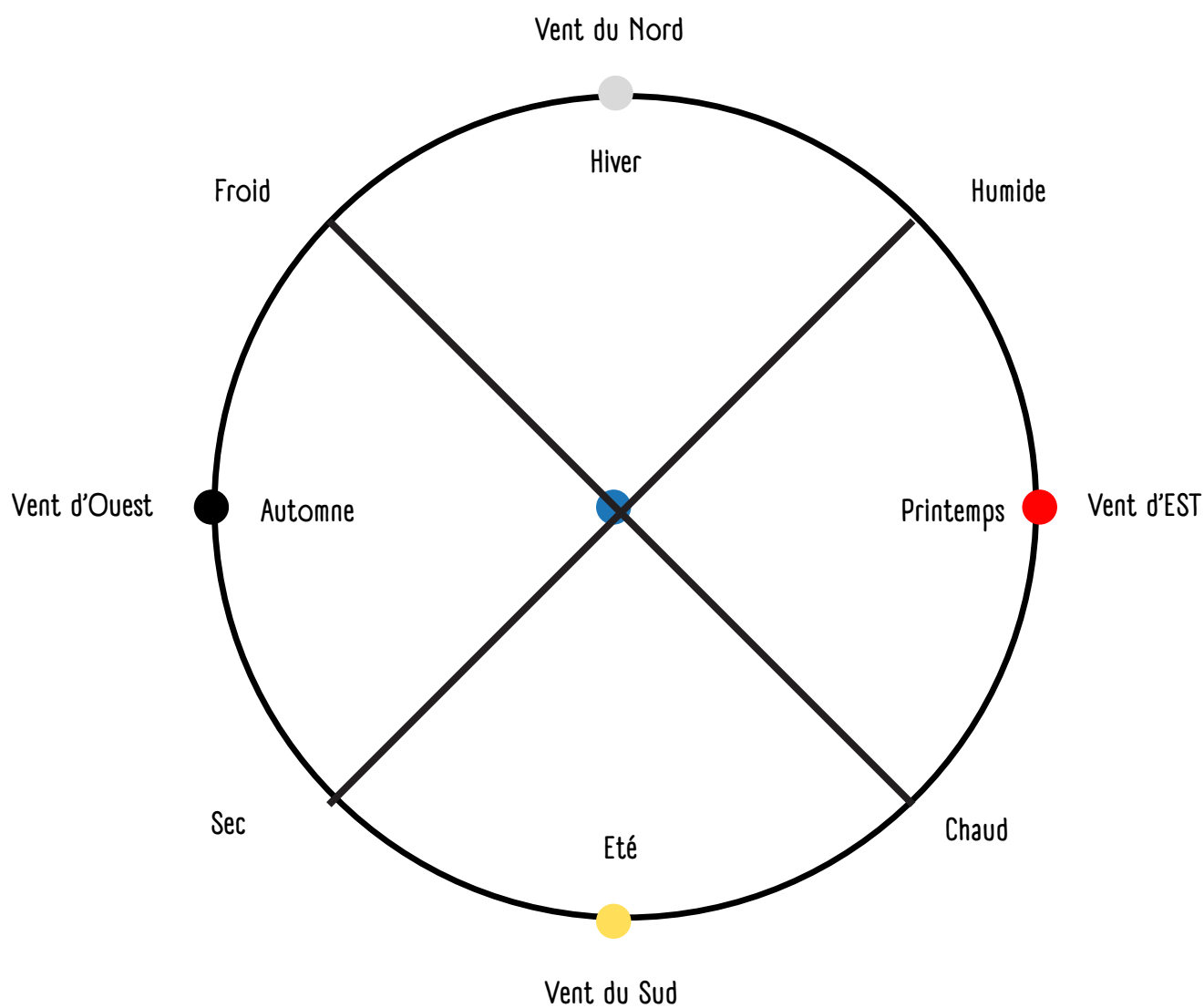
Ces quatre qualités interagissent constamment dans la nature et en nous, créant un équilibre dynamique qui influence notre santé, notre comportement et notre environnement.



Les qualités de chaud, froid, sec et humide débutent avec le commencement des saisons, plutôt qu'aux solstices et équinoxes, ce qui entraîne un décalage par rapport au cadran traditionnel en croix de la roue, reflétant une transition graduelle plutôt qu'une division stricte.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES QUALITES



LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES ELEMENTS

Cette partie est sans doute celle qui montre le plus de variations entre les roues médecines .

L'association des quatre éléments (air, feu, terre, eau) à une roue et leur placement spécifique varient considérablement entre les cultures en raison de différents contextes géographiques, philosophiques, et spirituels. Ces systèmes symboliques reflètent la manière dont les anciennes civilisations cherchaient à comprendre et à catégoriser le monde naturel autour d'eux, ainsi qu'à explorer les relations entre l'humain, la nature, et le cosmos. Voici quelques raisons expliquant ces associations variées et la création de différentes versions de la roue des éléments :

1. Contexte géographique : La localisation géographique d'une culture peut influencer sa compréhension et son interaction avec les éléments naturels. Par exemple, pour une culture située dans un désert, l'eau peut représenter une précieuse source de vie et pourrait être associée à une direction symbolisant l'abondance ou la régénération.
2. Observations astronomiques : Les placements des éléments sur la roue peuvent aussi refléter des observations astronomiques et des cycles naturels, comme les saisons, les phases de la lune, ou le chemin du soleil à travers le ciel. Ces observations varient selon la latitude et peuvent donc influencer la manière dont les éléments sont associés aux directions.
3. Philosophies et croyances spirituelles : Les systèmes de croyances spirituelles et philosophiques jouent un rôle crucial dans l'attribution des significations aux éléments et à leur placement sur la roue. Par exemple, dans certaines traditions, l'Est est associé à l'air et au renouveau car c'est la direction du lever du soleil, symbolisant un nouveau départ ou l'éveil spirituel.
4. Interactions avec l'environnement : La manière dont une culture interagit avec son environnement et les éléments peut aussi influencer leur représentation symbolique. Les éléments sont souvent vus comme des forces vitales avec lesquelles les humains doivent coexister harmonieusement, et leur placement sur la roue peut refléter des stratégies de survie, des pratiques agricoles, ou des rituels saisonniers.
5. Transmission et évolution des connaissances : Au fil du temps, les connaissances et les traditions sont transmises, adaptées, et parfois fusionnées avec celles d'autres cultures. Cela peut entraîner l'émergence de nouvelles interprétations et placements des éléments sur la roue, reflétant un mélange de croyances et de pratiques.

En résumé, la création de différentes versions de la roue des éléments est le résultat d'un complexe entrelacement de facteurs géographiques, astronomiques, spirituels, écologiques, et culturels. Ces roues servent de guides pour comprendre le monde, notre place dans l'univers, et les façons d'atteindre l'équilibre et l'harmonie dans nos vies.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES ELEMENTS

Dans la conception d'une roue médecine qui associe les quatre éléments (air, feu, terre, eau) à des directions spécifiques (Est, Sud, Ouest, Nord) nous trouvons une structure profondément symbolique et significative, intégrant des aspects de la vie et de l'univers dans un tout cohérent. **Voici notre proposition d'association, libre à vous de la modifier:**

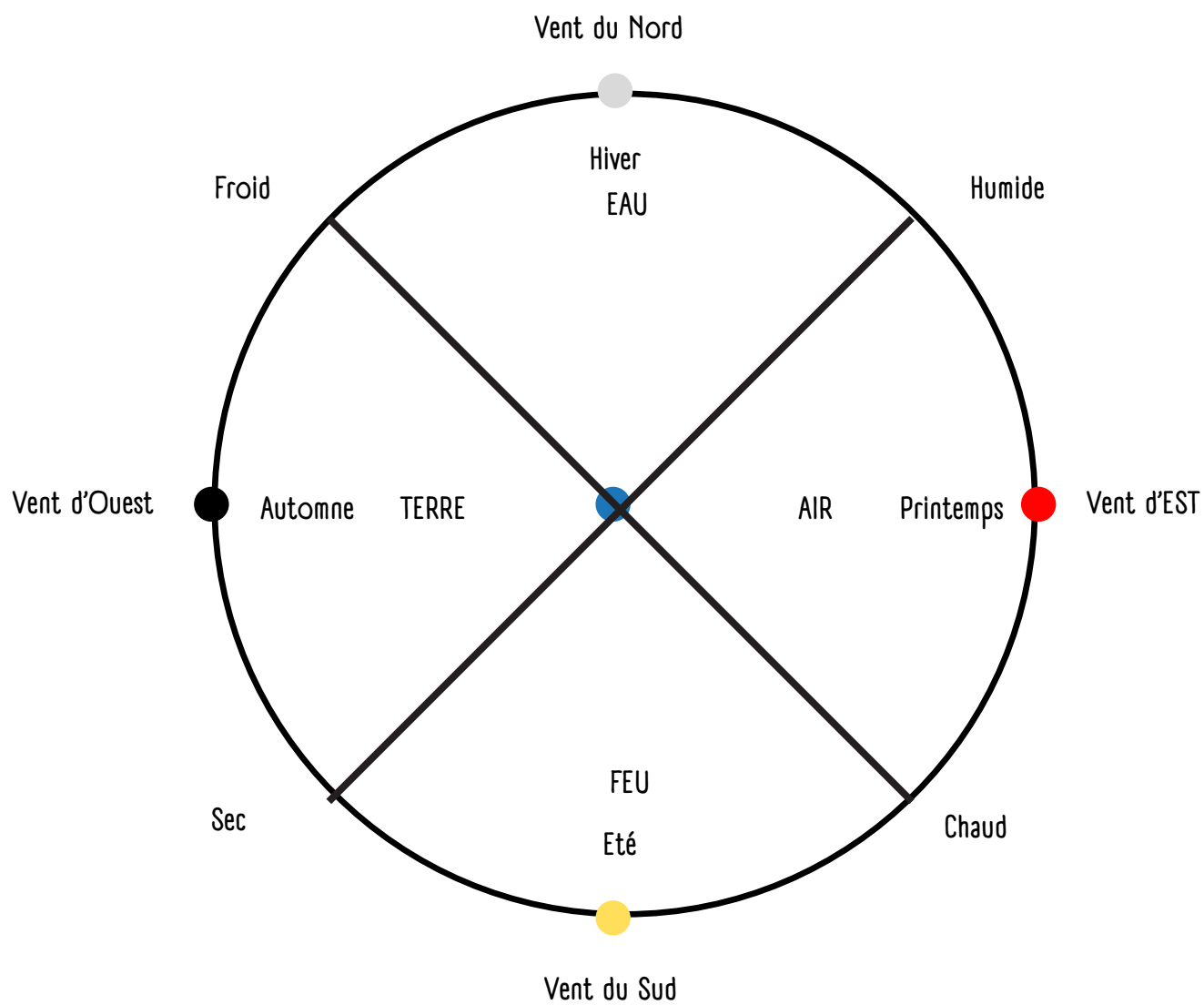
1. Air à l'Est : L'Est, marquant le début du cycle, est associé à l'air, symbolisant le souffle de vie, le renouveau, et le commencement. L'air représente la vitalité, le mouvement, et la communication, étroitement liés au plan physique de l'existence. Cette direction nous rappelle l'importance de prendre soin de notre corps physique, d'être attentif à notre respiration et à la façon dont nous interagissons avec le monde matériel.
2. Feu au Sud : Le Sud est lié au feu, élément représentant la chaleur, la passion, la transformation et la purification. Associer le feu aux émotions souligne la nature dynamique et parfois volatile de nos sentiments, tout comme le feu peut être doux et réconfortant ou sauvage et destructeur. Cette direction nous enseigne la gestion de nos émotions, leur reconnaissance, et leur expression saine, en tant que forces motrices de notre vie.
3. Terre à l'Ouest : L'Ouest est associé à la terre, symbolisant la stabilité, la fertilité, et la récolte. La relation entre la terre et le mental évoque l'idée de réflexion, de maturité, et de réalisation. La terre, par sa solidité, nous rappelle de construire des fondations solides pour nos pensées et de cultiver une mentalité qui nourrit notre croissance personnelle et notre compréhension du monde.
4. Eau au Nord : Le Nord est lié à l'eau, élément représentant le flux, l'intuition, et les profondeurs de l'inconscient. Associer l'eau à la spiritualité met en lumière notre connexion aux mystères de la vie, à notre intuition profonde, et à notre capacité de renouveau et de purification spirituelle. L'eau, dans son écoulement constant, nous invite à plonger dans notre intériorité, à explorer nos croyances spirituelles, et à nous connecter à quelque chose de plus grand que nous-mêmes.

La roue médecine, avec ses quatre éléments, est un symbole universel trouvé dans de nombreuses cultures à travers le monde, chacune adaptant la roue à ses propres systèmes de croyances, son environnement, et son expérience spirituelle. Cette diversité de versions reflète les différentes manières dont les sociétés comprennent le monde autour d'elles, ainsi que les différentes leçons et vérités que chaque culture cherche à transmettre. La roue médecine sert de carte ou de boussole spirituelle, aidant les individus à naviguer dans leur vie, à comprendre leurs relations avec eux-mêmes, les autres, la nature, et le divin.

Nous vous encourageons vivement à construire votre propre roue médecine, en la personnalisant selon vos intuitions, vos expériences et ce qui résonne le plus profondément avec vous. Voyez cela comme une invitation à explorer et à intégrer votre propre sagesse, à forger un chemin unique qui reflète votre compréhension personnelle du monde et de votre place au sein de l'univers.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES ELEMENTS



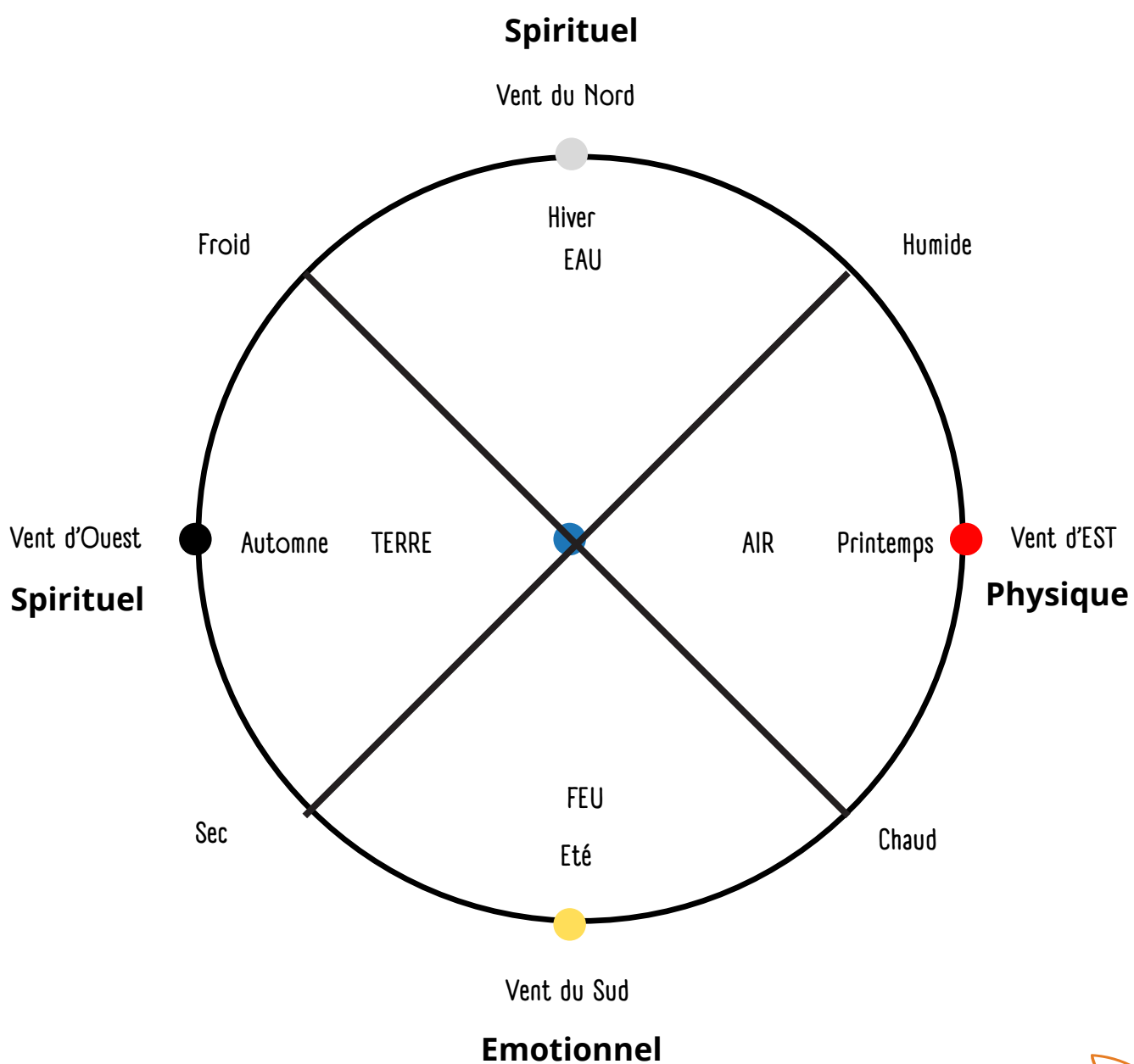
LES ETAPES DE CONSTRUCTION

Les 4 dimensions de l'être

- **Le printemps est généralement associé au plan physique.** C'est la saison où la nature se réveille, où les plantes bourgeonnent et où la vie reprend. Sur le plan physique, le printemps est lié à la purification, au renouveau et à la vitalité. C'est une période propice au nettoyage de l'organisme, à la revitalisation et au rééquilibrage.
- **L'été est généralement associé au plan émotionnel.** C'est la saison de la chaleur, de l'épanouissement et de l'activité intense. Sur le plan émotionnel, l'été est lié à l'expression, à la joie, à la passion et à la créativité. C'est le moment propice pour cultiver nos relations, exprimer nos émotions de manière saine, profiter des plaisirs de la vie et trouver un équilibre entre notre énergie intérieure et extérieure. L'été est considéré comme une saison où nous sommes plus ouverts et connectés à nos sentiments et à notre entourage.
- **L'automne est souvent associé au plan mental.** C'est une saison de transition, de transformation et de récolte. Sur le plan mental, l'automne est lié à la réflexion, à l'introspection et à la capacité de lâcher prise. C'est le moment propice pour évaluer nos expériences passées, tirer des leçons, faire le tri dans nos pensées et laisser aller ce qui ne nous sert plus. L'automne nous invite à cultiver la sagesse, à développer notre intellect et à trouver l'équilibre entre notre esprit et notre corps. C'est également une saison propice à la créativité, à l'apprentissage et à la préparation pour les cycles à venir. En nous connectant au plan mental pendant l'automne, nous pouvons nourrir notre esprit, développer notre compréhension du monde et favoriser notre croissance personnelle.
- **L'hiver est généralement associé au plan spirituel.** C'est une saison de contemplation, de réflexion et de connexion intérieure. Pendant l'hiver, lorsque la nature se repose et que les journées sont plus courtes, nous sommes invités à nous tourner vers l'intérieur, à explorer notre monde intérieur et à cultiver notre spiritualité. C'est un temps propice à la méditation, à la pratique de la gratitude, à l'exploration de nos valeurs profondes et à la recherche de sens dans notre vie. L'hiver nous offre l'opportunité de nous recentrer, de nous connecter à notre moi intérieur et à notre essence spirituelle. Nous pouvons utiliser cette période pour nourrir notre âme, pour cultiver la paix intérieure et pour renforcer notre lien avec le divin ou le sacré selon nos croyances personnelles. En accordant une attention particulière au plan spirituel pendant l'hiver, nous pouvons nourrir notre être intérieur et trouver un équilibre holistique.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES QUATRE DIMENSIONS DE L'ÊTRE



LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES QUATRE TEMPÉREMENTS

Enfin selon la théorie d'Hippocrate vue en cours de morphotypologie, les humains portent en eux aussi les 4 éléments et peuvent se retrouver sous un tempérament particulier, lié à un de ces éléments :

- Les **sanguins** sont mobiles et libres comme **l'air**.
- Les **nerveux** sont renfermés et lourds comme **la terre**.
- Les **Bilieus** sont vifs et actifs comme le **feu**.
- Les **lymphatiques** paisibles et calmes comme une étendue **d'eau**.

Que :

- L'air / printemps est chaud et humide
- Le feu / l'été est chaud et sec
- La terre / l'automne est froide et sèche
- L'eau / l'hiver est froide et humide

Nous pouvons donc maintenant les placer sur la roue et les mettre en correspondance les uns avec les autres.

Pour rendre cette visualisation encore plus accessible, il est courant d'attribuer des couleurs spécifiques aux tempéraments, aux éléments et aux saisons. Nous vous proposons une palette de couleurs à titre indicatif, tout en vous encourageant à l'adapter selon vos préférences personnelles et ce qui résonne le plus avec vous.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES QUATRE TEMPÉREMENTS



Bien qu'Hippocrate n'ait pas directement associé des couleurs spécifiques à ses tempéraments, des interprétations ultérieures ont établi des liens entre certaines couleurs et les caractéristiques des différents tempéraments.

- **Le Tempérament Sanguin - Couleur Rouge** : Le tempérament sanguin est souvent associé à la couleur rouge, symbolisant la chaleur et l'énergie vitale. Les individus de tempérament sanguin sont souvent décrits comme extravertis, enthousiastes et pleins de vie. Le rouge est également associé à la circulation sanguine, reflétant ainsi l'aspect sanguin du tempérament.
- **Le Tempérament Colérique - Couleur Jaune** : Le tempérament colérique est souvent lié à la couleur jaune, représentant l'énergie et l'intensité. Les personnes de tempérament colérique sont généralement déterminées, ambitieuses et compétitives. Le jaune évoque la nature passionnée et impulsive du tempérament colérique.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES QUATRE TEMPÉREMENTS

- **Tempérament Mélancolique (Noir)** : Le noir est souvent associé au tempérament mélancolique en raison de ses connotations liées à l'introspection, à la réflexion et à la profondeur émotionnelle. Les individus de tempérament mélancolique sont souvent perçus comme profonds, réservés et parfois mélancoliques. Le noir est également lié à la nuit, à l'obscurité et à l'aspect intérieur de l'esprit, ce qui correspond bien à l'introspection du tempérament mélancolique.
- **Tempérament Lymphatique (Blanc)** : Le blanc est associé au tempérament lymphatique en raison de son association avec la pureté, la tranquillité et l'harmonie. Les individus de tempérament lymphatique sont généralement perçus comme calmes, stables et apaisants. Le blanc évoque également la neutralité et la fraîcheur, en accord avec l'attitude paisible et tranquille du tempérament lymphatique.

Il est important de noter que les associations de couleurs aux tempéraments peuvent varier selon les différentes traditions, interprétations ou systèmes de médecine. Dans certaines de ces interprétations, le tempérament mélancolique est effectivement relié à la couleur verte ou marron, tandis que le tempérament lymphatique est associé à la couleur bleue. La justification de ces associations de couleurs est principalement symbolique et repose sur certaines caractéristiques attribuées à chaque tempérament.

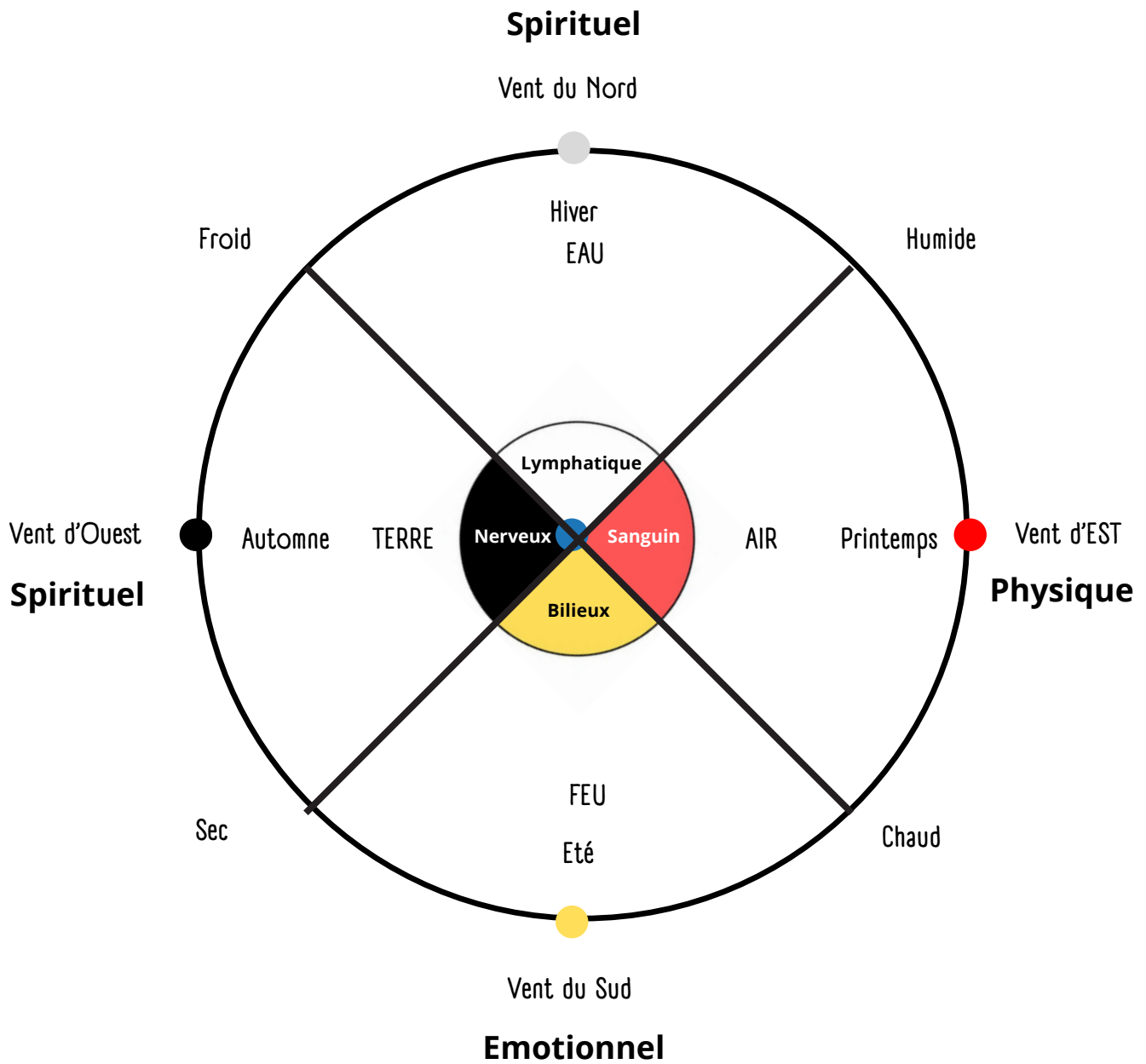
LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES QUATRE TEMPÉREMENTS

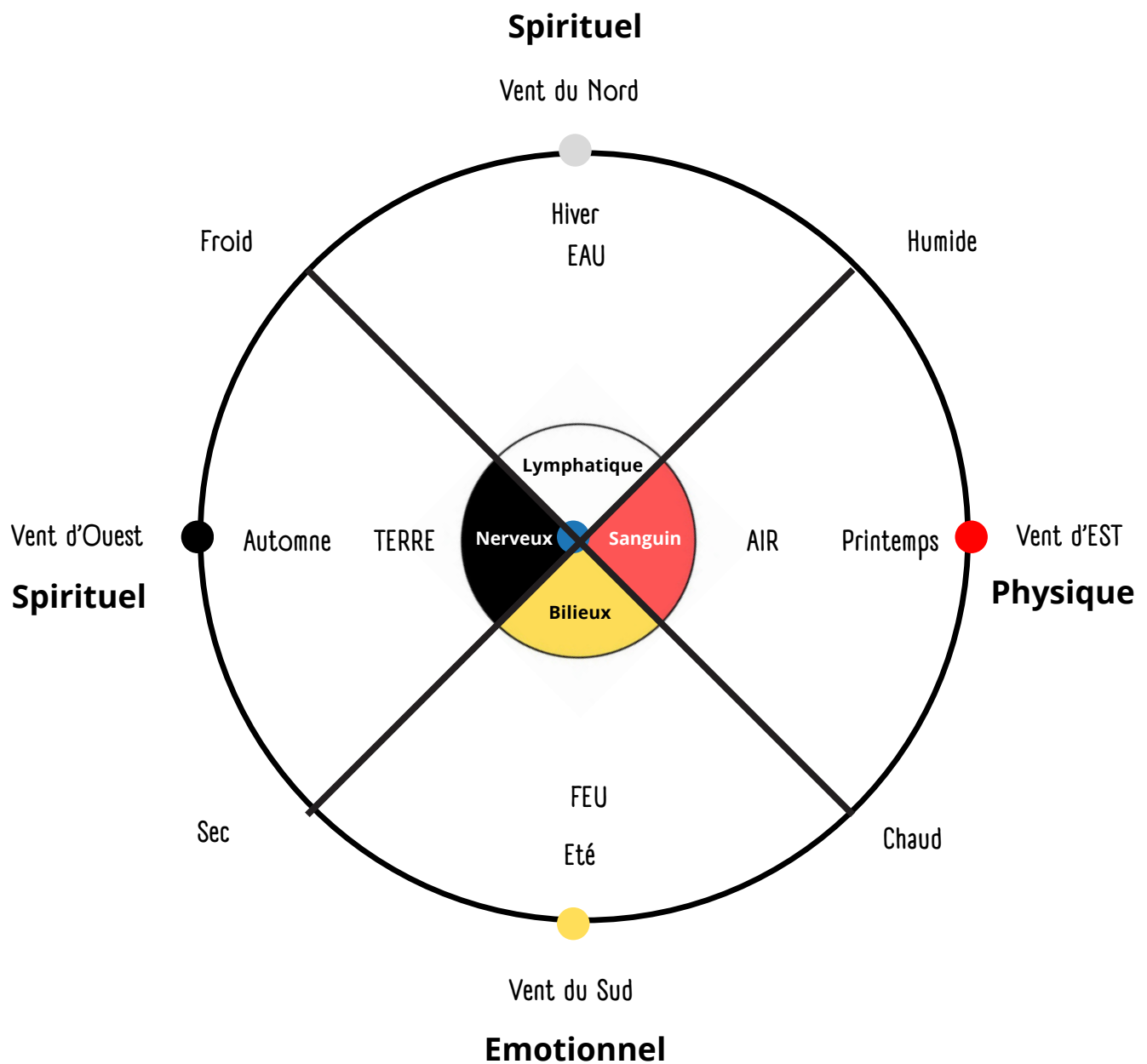
Couleur	Direction	Tempérament	Symbolisme
Rouge	Est	Sanguin	Passion, énergie, chaleur, feu intérieur, vitalité, créativité, force, émotions, courage.
Jaune	Sud	Bilieux	Lumière, clarté, connaissance, illumination, croissance, transformation, éveil spirituel, sagesse intérieure, recherche de vérité.
Noir	Ouest	Nerveux	Inconnu, mystère, transformation, lâcher prise, libération du passé.
Blanc	Nord	Lymphatique	Pureté, paix, innocence, clarté, repos, réflexion, purification, guérison.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES QUATRE TEMPÉREMENTS



RÉSUMÉ DE LA ROUE





COMMENT UTILISER LA ROUE EN NATUROPATHIE

La roue Terre naturo

UNE CONNEXION AU VIVANT

Nous allons à présent explorer l'application pratique de la roue naturopathique, qui se révèle être un guide précieux pour personnaliser les approches de soin.

Il est important de souligner que cet outil est avant tout basé sur l'intuition, plutôt que sur des fondements scientifiques ou médicaux.

En évaluant :

- le tempérament,
- la vitalité,
- l'objectif visé,
- le plan d'action désiré (qu'il soit physique, mental, émotionnel ou spirituel),

nous sommes en mesure de concevoir des cures sur mesure, adaptées aux besoins spécifiques de chaque individu.

Cette démarche nous permet de sélectionner avec discernement parmi les différentes options disponibles en naturopathie, qu'il s'agisse de plantes, d'aliments ou d'autres ressources vivantes.

Les plantes ont des qualités

Les aliments ont des qualités

Tout le vivant qui nous entoure à des qualités

En saisissant les qualités essentielles de ces éléments, nous identifions ceux qui nous seront les plus utiles.

La roue naturopathique agit ainsi comme un guide, offrant une orientation dans les soins et les consultations, plutôt que comme un dispositif empirique.

DEFINIR LE TEMPERAMENT

Définir son tempérament permet de (*) :

- **Se comprendre, se connaître :**

Les tempéraments, ces caractéristiques innées qui influencent nos réactions émotionnelles et comportementales, jouent un rôle essentiel dans notre compréhension de nous-mêmes et des autres. Identifier son tempérament personnel peut être la clé pour mieux se connaître, gérer ses émotions et améliorer ses relations.

- **Obtenir des réponses Consistantes :** Le test posera une série de questions qui couvrent un large éventail de situations et de réactions émotionnelles. En répondant honnêtement à ces questions, vous fournissez des informations cruciales sur vos réponses émotionnelles préférentielles.
- **Identification des Forces et des Faiblesses :** Le test peut vous aider à identifier vos forces naturelles et vos défis en fonction de votre tempérament. Par exemple, une personne avec un tempérament introverti peut découvrir qu'elle excelle dans la réflexion profonde, mais peut trouver les interactions sociales drainantes.
- **Amélioration des Relations :** En comprenant mieux votre propre tempérament et celui des autres, vous pouvez améliorer vos relations interpersonnelles. Vous apprendrez à anticiper les réactions des autres et à adapter votre communication en conséquence.
- **Croissance Personnelle :** L'identification de votre tempérament peut être le point de départ d'un voyage de croissance personnelle. Vous pouvez travailler sur le développement de compétences qui complètent votre tempérament naturel, vous aidant ainsi à atteindre un équilibre plus harmonieux.

(*) Cf le cours de morphotypologie avec le test des tempéraments.

DEFINIR LA VITALITÉ (*)

Cette étape est essentielle dans l'accompagnement. Il faut savoir s'adapter, écouter, ne pas aller trop vite. Chacun à son propre rythme et est capable de modifier son hygiène de vie selon ses propres limites. Dites-vous toujours que ce sera toujours plus facile pour certain que pour d'autres.

La vitalité est toujours à prendre en compte dans notre action.

Si la personne à une faible vitalité il est toujours plus prudent d'agir en douceur et pas à pas. Et attention, parfois un nerveux aura une meilleure vitalité qu'un sanguin !

Nous vous proposons dans les pages suivantes, un exemple de bilan de vitalité. Nous vous invitons bien-sûr à vous l'approprier, le modifier en fonction de votre expérience et des besoins de la personne qui réponds à ce bilan.

() Cf le cours sur l'anamnèse*

DÉFINIR LA VITALITÉ

Votre vitalité est un indicateur important de votre état de santé global et peut influencer votre capacité à vous adapter aux différentes approches de rééquilibrage.

Connaitre sa vitalité permet de choisir comment nous allons agir .

Si votre vitalité est très bonne, cela peut indiquer que votre système immunitaire est fort et que votre corps est capable de répondre de manière efficace aux stimuli externes. Dans ce cas, vous pourriez envisager d'utiliser le principe du Contraire pour apporter une stimulation supplémentaire à votre système, explorer de nouvelles pratiques ou introduire des aliments ou des techniques inhabituels pour maintenir votre vitalité et stimuler votre curiosité.

Si votre vitalité est moyenne, cela peut signifier que vous êtes dans un état d'équilibre relatif, mais que vous avez besoin d'un soutien supplémentaire pour maintenir cet équilibre. Dans ce cas, le principe de l'Intermédiaire peut être approprié, car il vous permet de maintenir votre niveau actuel de vitalité tout en explorant des pratiques, des aliments ou des approches qui vous aident à rester centré, énergisé et en harmonie avec votre corps et votre esprit.

Si votre vitalité est faible ou que vous vous sentez épuisé, il peut être préférable d'utiliser le principe du Semblable. En vous concentrant sur des pratiques, des aliments ou des techniques similaires à votre état actuel, vous pouvez renforcer votre vitalité, favoriser la régénération de votre corps et stimuler votre système immunitaire pour retrouver un niveau d'énergie optimal.

Il est important de noter que chaque individu est unique et que la vitalité peut être influencée par de nombreux facteurs, tels que le mode de vie, l'alimentation, le niveau de stress, etc. Écoutez votre corps, observez les signaux qu'il vous envoie et ajustez votre approche en fonction de vos besoins spécifiques.

BILAN DE VITALITÉ

Test de vitalité :

1. Comment vous sentez-vous au réveil le matin ?

- Très énergique et prêt à commencer la journée.
- Un peu fatigué(e), mais cela s'améliore rapidement.
- Fatigué(e) et avez du mal à vous lever.

2. Comment gérez-vous le stress quotidien ?

- Vous faites face au stress avec calme et résilience.
- Vous parvenez généralement à gérer le stress, mais parfois vous sentez submergé(e).
- Le stress vous affecte grandement et vous avez du mal à vous en remettre.

3. À quelle fréquence pratiquez-vous une activité physique ?

- Régulièrement, vous maintenez une routine d'exercice.
- De temps en temps, mais pas de manière constante.
- Rarement ou jamais, vous êtes plutôt sédentaire.

4. Comment décririez-vous votre niveau d'énergie tout au long de la journée ?

- Élevé, vous avez une énergie soutenue du matin au soir.
- Variable, avec des hauts et des bas tout au long de la journée.
- Bas, vous ressentez une fatigue constante.

5. Comment réagissez-vous aux périodes de repos et de récupération ?

- Vous vous reposez facilement et récupérez rapidement.
- Vous avez parfois du mal à vous détendre complètement et à vous ressourcer.
- Vous avez du mal à vous reposer efficacement et à récupérer.

BILAN DE VITALITÉ

Test de vitalité (suite) :

6. Comment évaluez-vous votre qualité de sommeil ?

- Excellente, vous dormez profondément et vous vous réveillez rafraîchi(e).
- Acceptable, mais parfois vous avez des difficultés à vous endormir ou à rester endormi(e).
- Médiocre, vous avez des problèmes fréquents de sommeil et vous vous réveillez fatigué(e).

7. Comment votre corps réagit-il aux changements de saison ou aux variations climatiques ?

- Vous vous adaptez facilement et votre énergie reste stable.
- Vous êtes parfois sensible aux variations, mais vous vous ajustez relativement bien.
- Vous êtes très sensible aux changements et cela a un impact significatif sur votre vitalité.

8. Comment décririez-vous votre résistance aux maladies et infections ?

- Vous êtes rarement malade et récupérez rapidement.
- Vous êtes sujet(te) à quelques maladies occasionnelles, mais récupérez rapidement.
- Vous êtes fréquemment malade et avez du mal à vous rétablir complètement.

9. Comment réagit votre corps aux efforts physiques intenses ?

- Vous avez une bonne endurance et vous récupérez rapidement.
- Vous pouvez faire face à des efforts physiques, mais vous avez besoin de temps pour récupérer.
- Vous vous fatiguez rapidement et avez du mal à récupérer après un effort intense.

10. Comment évaluez-vous votre bien-être émotionnel général ?

- Vous vous sentez émotionnellement équilibré(e) et en bonne santé.
- Vous avez parfois des hauts et des bas émotionnels, mais vous parvenez à vous stabiliser.
- Vous souffrez régulièrement de troubles émotionnels qui affectent votre vitalité.

En fonction de vos réponses, vous pouvez évaluer si votre vitalité est faible, moyenne ou forte. Toutefois, il est important de noter que ce test est indicatif et qu'une évaluation complète de votre vitalité devrait être réalisée par un professionnel de la naturopathie pour des recommandations adaptées à votre situation spécifique.

Nous vous proposerons un autre exemple de bilan de vitalité lors du cours sur l'anamanèse.

DÉFINIR L'ACTION RECHERCHEE

En naturopathie, l'**approche privilégiée est celle de la prévention** plutôt que celle de la simple suppression des symptômes. Cependant lors de douleurs par exemple, il est bon de commencer par soulager la personne avant d'entamer un accompagnement de prévention ! Attention encore une fois à ne pas prendre la place du médecin et à savoir orienter la personne vers celui-ci si besoin.

- **Blocage des symptômes** : Lorsqu'un symptôme ou un déséquilibre est présent, il peut être nécessaire d'agir pour soulager temporairement les symptômes et apporter un soulagement immédiat. Cela peut inclure l'utilisation de remèdes naturels ou de techniques spécifiques visant à atténuer les symptômes, tels que des herbes, des huiles essentielles, des compresses chaudes/froides, des exercices de respiration, etc. L'objectif ici est de fournir un soulagement rapide tout en identifiant les causes sous-jacentes du problème.
- **Prévention** : L'approche préventive consiste à identifier les facteurs de risque, les déséquilibres subtils ou les habitudes de vie qui pourraient conduire à des problèmes de santé à long terme. Le naturopathe travaillera avec la personne pour mettre en place des mesures préventives appropriées, telles que des ajustements alimentaires, l'introduction de techniques de gestion du stress, l'amélioration de l'hygiène de vie, l'utilisation de compléments alimentaires, etc. L'objectif ici est de renforcer la santé globale et de prévenir l'apparition de problèmes de santé futurs.

DEFINIR LE PLAN SUR LEQUEL AGIR

Enfin il est nécessaire de définir sur quel plan agir :

- **Plan physique** : Le plan physique concerne le corps physique et les systèmes physiologiques. Le naturopathe peut évaluer l'état de santé physique du patient, identifier les déséquilibres, les carences nutritionnelles, les problèmes de digestion, les douleurs corporelles, les désordres hormonaux, etc. Les recommandations peuvent inclure des ajustements alimentaires, l'utilisation de plantes médicinales, des techniques de relaxation, des exercices physiques, etc.
- **Plan émotionnel** : Le plan émotionnel fait référence aux émotions, aux sentiments et à la santé mentale. Le naturopathe peut aider à identifier les émotions négatives, le stress, l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil, etc. Les approches peuvent inclure des techniques de gestion du stress, des exercices de respiration, des conseils en matière de développement personnel, des pratiques de relaxation, etc.
- **Plan mental** : Le plan mental concerne les processus de pensée, la concentration, la clarté mentale, la mémoire, etc. Le naturopathe peut aider à améliorer la concentration, la mémoire, à équilibrer les pensées négatives et à favoriser une attitude mentale positive. Cela peut impliquer des exercices de stimulation mentale, des recommandations nutritionnelles spécifiques, des pratiques de méditation, etc.
- **Plan spirituel** : Le plan spirituel concerne la dimension spirituelle de l'individu, la connexion intérieure et le sens de la vie. Le naturopathe peut aider à explorer cette dimension et à trouver un équilibre en utilisant des pratiques de méditation, des exercices de visualisation, des techniques de pleine conscience, etc.

ACTIONS POSSIBLES

Dans la roue naturopathique, nous découvrons un système de quatre cadrans, chacun représentant un tempérament et lié à un aspect spécifique de notre être. :

- À l'est, nous trouvons le tempérament sanguin, associé au printemps, aux qualités chaud/ humide, à l'éléments air, au plan physique et associé à la couleur rouge.
- Au sud, c'est le tempérament bilieux, associé à l'été , aux qualités sec/ chaud, à l'éléments feu au plan émotionnel et associé à la couleur jaune.
- À l'ouest, nous rencontrons le tempérament nerveux, associé à l'automne , aux qualités Froid/sec, à l'élément terre, au plan mental et associé à la couleur noire,
- Enfin, au nord, le tempérament lymphatique, associé à l'hiver , aux qualités Froid/humide, à l'éléments eau au plan spirituel et associé à la couleur blanche.

Ces quatre cadrans constituent une base essentielle pour comprendre les tempéraments et leurs relations dans notre approche naturopathique. Plus tard dans notre formation, nous ajouterons à chacun de ces cadrans les outils du naturopathe, tels que l'alimentation, les plantes médicinales, les techniques de gestion du stress et bien d'autres encore. Cette approche holistique nous permettra d'aborder la santé sous tous ses aspects, en harmonie avec les tempéraments et les saisons de la roue naturopathique.

ACTIONS POSSIBLES

En adoptant l'idée que **les maladies et symptômes reflètent les messages du corps** et signalent un déséquilibre ou un besoin insatisfait, et en **reconnaissant que la nature, riche des quatre éléments et qualités, détient les clés pour rétablir notre équilibre** et satisfaire nos besoins essentiels, nous ouvrons la porte à **une autre approche** de la santé.

Cette perspective nous permet d'explorer des voies de guérison qui montrent l'interconnexion entre l'esprit, le corps, et l'environnement, nous guidant vers des pratiques qui favorisent la santé globale et le bien-être durable. En harmonisant nos vies avec les rythmes et les enseignements de la nature, nous pouvons trouver un chemin de retour vers l'équilibre et la vitalité.

Nous disposons alors de **trois approches pour réharmoniser** notre bien-être :

- **Par sympathie**, en nous alignant avec ce qui nous est similaire,
- **Par contraire**, en adoptant des solutions opposées à nos déséquilibres,
- **Par une méthode intermédiaire**, en progressant par étapes graduelles.

Cette compréhension nous offre les outils pour rééquilibrer notre "balance" intérieure. Explorons désormais ces concepts plus en détail.

ACTIONS POSSIBLES

Une fois les bilans effectués lors de l'entretien avec la personne il est alors possible de déterminer comment agir.

Il est d'usage de reconnaître **3 actions possibles** :

- **La Sympathie** : on va puiser dans ce qui nous ressemble,
- **Le Contraire** : on agit par l'opposé,
- **L'Intermédiaire** : on passe par des étapes,

La théorie de la sympathie, du contraire et de l'intermédiaire est un concept qui a des racines anciennes, notamment dans la médecine traditionnelle chinoise et la philosophie grecque. Cette théorie propose un cadre pour comprendre comment les soins et les traitements peuvent affecter l'équilibre de l'organisme.

1. **Sympathie (Similitude)** : Selon cette idée, on traite une condition ou une maladie en utilisant des substances ou des méthodes qui ont des caractéristiques similaires à celles de la condition à traiter. Par exemple, si quelqu'un a de la fièvre, on peut utiliser des herbes ou des traitements qui induisent la chaleur pour équilibrer le déséquilibre causé par la fièvre. Cette approche repose sur le principe "similia similibus curentur" (que les semblables soignent les semblables).
2. **Contraire (Opposition)** : Cette approche implique le traitement d'une condition en utilisant des substances ou des méthodes qui sont en opposition directe aux symptômes. Par exemple, pour traiter la fièvre, on peut utiliser des méthodes qui induisent le froid, comme l'application de compresses froides. Cette approche repose sur le principe "contraria contrariis curentur" (que les contraires soignent les contraires).
3. **Intermédiaire (Compromis)** : Dans certains cas, la théorie de l'intermédiaire s'applique. Elle implique de trouver un équilibre entre la sympathie et le contraire. Plutôt que de traiter une condition avec quelque chose de similaire ou de contraire, on utilise des substances ou des méthodes qui créent un équilibre ou un compromis entre les deux. Cela peut être particulièrement utile lorsque ni la sympathie ni le contraire ne semblent appropriés.

ACTIONS POSSIBLES

Reprenons le cercle de départ qui va nous servir de base de réflexion et établir un tableau des correspondances :

- Ce que nous appelons opposé est ce qui se trouve en face dans le cercle,
- Le semblable est ce qui est à la même place,
- L'intermédiaire est entre les deux.

Nous développerons plus loin avec des exemples concrets.

Les Tempéraments et leurs Relations sur la Roue Naturopathique

Les opposés :

- **Tempérament Sanguin (Printemps) et Tempérament Nerveux (Automne)** : Ces tempéraments sont opposés. Le tempérament sanguin est actif, extraverti et aime l'excitation, tandis que le tempérament nerveux est plus réfléchi et introspectif. En travaillant ensemble, ils peuvent équilibrer l'activité mentale avec l'énergie physique.
- **Tempérament Bilieux (Été) et Tempérament Lymphatique (Hiver)** : Ces tempéraments sont également opposés. Le tempérament bilieux est ambitieux, compétitif et aime le contrôle, tandis que le tempérament lymphatique est calme, pacifique et préfère l'harmonie. Leur interaction peut créer un équilibre entre la détermination et la douceur.

ACTIONS POSSIBLES

Les intermédiaires

- **Tempérament Sanguin (Printemps) et Tempérament Lymphatique (Hiver) :** Le tempérament sanguin et le tempérament lymphatique sont intermédiaires l'un par rapport à l'autre. Le sanguin apporte de l'énergie et de l'enthousiasme à l'hiver tranquille du lymphatique. En retour, le lymphatique offre une touche de calme et de réflexion au printemps en effervescence.
- **Tempérament Nerveux (Automne) et Tempérament Bileux (Été) :** De même, le tempérament nerveux et le tempérament bilieux sont intermédiaires l'un par rapport à l'autre. Le nerveux apporte une pensée profonde à l'été actif du bilieux, tandis que le bilieux stimule le nerveux à prendre des mesures et à réaliser ses idées.
- **Tempérament Nerveux (Automne)-Lymphatique (Hiver) :** Le tempérament nerveux sont également des intermédiaires, le nerveux apportant une pensée profonde à l'hiver du tempérament lymphatique le lymphatique le calme des pensées et la persévérance. Cette combinaison peut être réfléchie et créative.
- **Tempérament Lymphatique (Hiver)-Sanguin (Printemps) :** Enfin, le tempérament lymphatique et le sanguin sont des intermédiaires. Le lymphatique apportant un calme harmonieux au printemps en effervescence., le sanguin motivation, sociabilité et une touche de dynamisme au tempérament lymphatique, favorisant ainsi un équilibre harmonieux.

ACTIONS POSSIBLES

Tableau des correspondances

Relation	Tempérament	Entre Tempérament 1	Et Tempérament 2	Rôle de l'Intermédiaire	Apport mutuel entre opposés
Intermédiaire	Sanguin	Lymphatique	Bilieux	Équilibre entre l'harmonie et la dynamique	
Intermédiaire	Bilieux	Sanguin	Nerveux	Équilibre entre l'action et la réflexion	
Intermédiaire	Nerveux	Bilieux	Lymphatique	Équilibre entre la détermination et la paix	
Intermédiaire	Lymphatique	Nerveux	Sanguin	Équilibre entre la réflexion et la sociabilité	
Opposé	Sanguin		Nerveux		Dynamisme et sociabilité (Sanguin) ↔ Réflexion (Nerveux)
Opposé	Nerveux		Sanguin		Réflexion (Nerveux) ↔ Dynamisme et sociabilité (Sanguin)
Opposé	Bilieux		Lymphatique		Détermination (Bilieux) ↔ Harmonie (Lymphatique)
Opposé	Lymphatique		Bilieux		Harmonie (Lymphatique) ↔ Détermination (Bilieux)

EXEMPLES CONCRETS

Exemple pour un tempérament bilieux

Supposons que nous ayons affaire à une personne ayant un tempérament plutôt "bilieux" caractérisé par une tendance à l'irritabilité, à l'impulsivité. Pour rééquilibrer ce côté du tempérament, nous pouvons appliquer les trois lois de la manière suivante :

1. La Sympathie : On va puiser dans ce qui nous ressemble.

- Encourager des activités qui permettent de libérer l'énergie de manière constructive, comme la pratique d'un sport dynamique ou l'engagement dans des projets créatifs.
- Proposer des techniques de gestion du stress qui permettent de canaliser l'énergie colérique, comme la méditation, le yoga ou la respiration profonde.

2. Le Contraire : On agit par l'opposé.

- Favoriser des activités qui apportent calme et sérénité, comme la marche en pleine nature, la contemplation, la relaxation ou le contact avec des éléments apaisants (comme l'eau ou la musique douce).
- Suggérer des techniques de communication non violente pour apprendre à exprimer les émotions de manière constructive et empathique.

3. L'Intermédiaire : On passe par des étapes.

- Proposer un travail sur la prise de conscience des émotions et des déclencheurs de colère, en identifiant les schémas récurrents et en cherchant à les modifier progressivement.
- Encourager la personne à développer des compétences en matière de gestion des émotions, par le biais de la méditation, de l'écriture, du journaling ou de la thérapie expressive.

EXEMPLES CONCRETS

Exemple pour un tempérament nerveux

1. La Sympathie : On va puiser dans ce qui nous ressemble.
 - Encourager des activités créatives et artistiques, telles que la peinture, l'écriture ou la musique, qui permettent d'exprimer et de libérer les émotions.
 - Favoriser des moments de solitude et de réflexion pour se ressourcer et se connecter à son monde intérieur.
2. Le Contraire : On agit par l'opposé.
 - Encourager les interactions sociales et les rencontres avec d'autres personnes pour sortir de sa tendance à l'isolement.
 - Promouvoir des activités physiques et dynamiques, comme le yoga ou la danse, pour stimuler l'énergie et le mouvement dans le corps.
3. L'Intermédiaire : On passe par des étapes.
 - Travailler sur la gestion du perfectionnisme et des pensées négatives en mettant l'accent sur l'acceptation de soi et la bienveillance envers soi-même.
 - Introduire des pratiques de relaxation et de méditation pour calmer l'esprit et cultiver la paix intérieure.

L'objectif de ce rééquilibrage est d'aider le tempérament mélancolique à trouver un équilibre entre l'introspection et l'ouverture au monde extérieur, entre la réflexion profonde et l'action. Il s'agit de favoriser la joie, la créativité et la connexion avec les autres tout en respectant les besoins de calme et de réflexion propres à ce tempérament.

EXEMPLES CONCRETS

Exemple pour un tempérament lymphatique

La Sympathie : On va puiser dans ce qui nous ressemble.

1. Encourager une alimentation saine et équilibrée, riche en légumes et en fruits frais, pour favoriser la digestion et stimuler le métabolisme.
2. Promouvoir des activités physiques régulières et dynamiques, telles que la marche, la natation ou le yoga, pour augmenter l'énergie et la vitalité.

Le Contraire : On agit par l'opposé.

1. Introduire des exercices de stimulation et de tonification, comme des séances d'entraînement en force ou des exercices cardiovasculaires, pour augmenter la force musculaire et améliorer la circulation lymphatique.
2. Encourager des activités mentales stimulantes, comme la lecture ou les jeux de réflexion, pour favoriser la clarté mentale et la concentration.

L'Intermédiaire : On passe par des étapes.

1. Promouvoir des techniques de drainage lymphatique, tels que le massage lymphatique ou l'utilisation de brosses de massage, pour soutenir l'élimination des toxines et améliorer la circulation lymphatique.
2. Travailler sur la gestion du stress et des émotions en intégrant des techniques de relaxation, comme la méditation ou la respiration profonde, pour favoriser un état d'équilibre émotionnel.

L'objectif de ce rééquilibrage est d'aider le tempérament lymphatique à stimuler son énergie, à favoriser la circulation et à renforcer son métabolisme. Il s'agit de créer un équilibre entre l'activité physique, la stimulation mentale et l'adoption de comportements sains pour soutenir le dynamisme et la vitalité propres à ce tempérament.

EXEMPLES CONCRETS

Exemple pour un tempérament sanguin

La Sympathie : On va puiser dans ce qui nous ressemble.

1. Encourager une alimentation équilibrée avec une variété de légumes, de fruits et de céréales complètes pour soutenir la vitalité et maintenir une glycémie stable.
2. Promouvoir des activités physiques variées et dynamiques, telles que la danse, la course ou les sports collectifs, pour canaliser l'énergie et favoriser la circulation sanguine.

Le Contraire : On agit par l'opposé.

1. Introduire des moments de calme et de détente dans la routine quotidienne pour permettre au tempérament sanguin de se ressourcer et d'éviter une suractivité excessive.
2. Encourager des activités qui favorisent la concentration et la réflexion, comme la lecture ou les jeux de stratégie, pour aider à équilibrer l'aspect impulsif du tempérament sanguin.

L'Intermédiaire : On passe par des étapes.

1. Proposer des techniques de relaxation et de gestion du stress, comme le yoga ou la méditation, pour aider le tempérament sanguin à se centrer et à trouver un équilibre émotionnel.
2. Encourager des pratiques de communication consciente et d'écoute active pour favoriser des relations harmonieuses et équilibrées.

L'objectif de ce rééquilibrage est d'aider le tempérament sanguin à canaliser son énergie, à trouver un équilibre entre l'activité et le repos, et à cultiver une approche plus réfléchie et consciente. Il s'agit de favoriser la vitalité et la créativité propres à ce tempérament, tout en permettant une stabilité émotionnelle et une prise de décision plus réfléchie.

APPLICATION DE LA ROUE NATUROPATHIQUE AUX OUTILS DE LA NATUROPATHIE

Aborder la roue naturopathique, c'est accueillir chaque personne dans sa totalité, écoutant avec empathie son corps, ses émotions, et son esprit. Cette approche holistique permet de sélectionner avec soin les outils naturopathiques qui harmonisent avec l'unicité de chacun, en écho aux cycles naturels et énergies élémentaires.

En intégrant la sagesse de la roue dans notre pratique, nous offrons un soin personnalisé et en profonde résonance avec les besoins individuels, favorisant un bien-être durable. C'est un chemin vers la guérison qui célèbre la connexion profonde à soi et à la nature.

Voici quelques exemple de domaine dans lesquels utiliser la roue :

- Alimentation:
 - Saison et Élément: Adapter l'alimentation aux saisons et aux éléments associés sur la roue peut aider à maintenir l'équilibre interne. Par exemple, privilégier des aliments réchauffants et énergisants comme le gingembre ou la cannelle en hiver (élément eau/nord) pour contrer le froid et l'humidité.
 - Qualités: Sélectionner des aliments selon les qualités chaud, froid, sec, humide pour équilibrer ces aspects dans le corps. Une personne avec un excès de chaleur (feu) pourrait bénéficier d'aliments frais et hydratants.
- Phytothérapie:
 - Tempérament et Plante: Choisir des plantes en fonction du tempérament de l'individu et des déséquilibres à adresser. Par exemple, utiliser des plantes calmantes et rafraîchissantes comme la mélisse pour un tempérament bilieux (chaud/sec) sujet à l'irritabilité.
 - Action sur les Plans: Utiliser les propriétés des plantes pour agir sur les différents plans (physique, mental, émotionnel, spirituel). Des plantes adaptogènes comme le ginseng peuvent soutenir la vitalité physique et mentale.
- Aromathérapie:
 - Énergie des Huiles Essentielles: Les huiles essentielles portent des énergies qui peuvent être alignées avec les éléments et qualités de la roue. L'eucalyptus (air) peut être utilisé pour clarifier l'esprit, tandis que le patchouli (terre) peut aider à l'ancrage.
 - Application par Saison: Adapter l'utilisation des huiles essentielles aux saisons pour soutenir le corps et l'esprit. Des huiles essentielles rafraîchissantes comme la menthe poivrée peuvent être privilégiées en été (feu/sud).

APPLICATION DE LA ROUE NATUROPATHIQUE AUX OUTILS DE LA NATUROPATHIE

- Hydrothérapie : Utiliser l'eau à différentes températures et sous différentes formes (bains, douches, enveloppements) en fonction des saisons et des qualités énergétiques des éléments pour rééquilibrer le corps.
- Chromothérapie : Sélectionner les couleurs en fonction de leur vibration énergétique pour rééquilibrer les états émotionnels, mentaux, et physiques de l'individu, en accord avec les couleurs associées aux différentes directions et éléments de la roue.
- Exercice physique et yoga : Adapter les activités physiques et les pratiques de yoga en fonction des saisons et des éléments, pour harmoniser l'énergie du corps avec les cycles naturels.
- Techniques de respiration et méditation : Choisir des pratiques spécifiques en fonction des besoins énergétiques individuels, pour aider à la gestion du stress, améliorer la concentration, et favoriser l'harmonie intérieure.
- Massothérapie : Intégrer des techniques de massage qui correspondent aux qualités des éléments et des saisons, pour détendre ou stimuler l'organisme selon les nécessités individuelles.
- Réflexologie : Appliquer des pressions sur les zones réflexes des pieds, des mains, ou des oreilles en tenant compte des influences énergétiques des différentes parties de la roue, pour stimuler les capacités d'auto-guérison du corps.
- Psychologie naturopathique : Utiliser la roue pour comprendre les influences émotionnelles et mentales sur le bien-être physique, et proposer des pratiques de gestion émotionnelle et mentale adaptées.

Bienvenue dans une nouvelle et à la fois ancestrale façon d'aborder la naturopathie



CONCLUSION

CONCLUSION

L'étude des 4 éléments (terre, eau, air, feu) et des 4 tempéraments (sanguin, bilieux, lymphatique, nerveux) est une approche utilisée en naturopathie pour comprendre la nature profonde d'un individu et son équilibre interne.

Les 4 éléments représentent différentes forces de la nature et sont associés à des qualités spécifiques. Par exemple, la terre est associée à la stabilité, l'enracinement et la structure, l'eau est associée à l'émotion, l'adaptabilité et la fluidité, l'air est associé à l'intellect, la communication et la légèreté, et le feu est associé à la transformation, l'énergie et la passion.

Les 4 tempéraments, quant à eux, sont des modèles de personnalité basés sur des caractéristiques physiques, émotionnelles et comportementales. Chaque tempérament a des prédispositions et des traits dominants qui influencent la façon dont nous réagissons aux stimuli internes et externes.

En naturopathie, comprendre les 4 éléments et les 4 tempéraments permet au praticien d'identifier les déséquilibres potentiels chez un individu et de proposer des approches de traitement adaptées. Par exemple, une personne avec un tempérament lymphatique, caractérisée par une tendance à la lenteur, à la rétention d'eau et à la léthargie, pourrait bénéficier de méthodes de stimulation et de détoxification pour équilibrer son système.

Cela permet également au naturopathe de personnaliser les recommandations en matière de nutrition, d'exercice physique, de gestion du stress et de soins naturels en fonction des caractéristiques individuelles de chaque personne.

CONCLUSION

Il est évident que la naturopathie, le chamanisme, la théorie des éléments et la théorie des tempéraments sont **tous liés dans leur approche holistique de la santé** et du bien-être. Ces théories définissent l'être humain dans sa globalité, en prenant en compte les différentes dimensions de l'être, telles que le corps, l'esprit et l'âme.

La théorie des éléments et la théorie des tempéraments permettent **de comprendre les forces naturelles qui sont contenues en nous et les énergies qui circulent en nous**, tandis que la naturopathie nous offre des outils pour maintenir ou rétablir l'équilibre naturel de notre organisme. Le chamanisme quant à lui, nous permet d'aller chercher des réponses plus profondes en nous-même, en libérant un lien avec notre âme et avec les forces de la nature.

En combinant toutes ces approches, nous obtenons un outil très puissant pour maintenir notre santé et notre bien-être, **en équilibrant nos énergies internes et en puisant dans les ressources naturelles qui nous entourent**. Ces différentes théories et pratiques nous offrent une vision complète et holistique de l'être humain et nous invitent à vivre en harmonie avec nous-même et avec le monde qui nous entoure.

Nous verrons ainsi tout au long de la formation différentes roues, certaines intégrant des notions d'alimentation, d'autres de phytothérapie, d'aromathérapie etc... afin que vous puissiez créer votre propre roue naturopathique qui vous accompagnera sur le chemin de la santé jour après jour.

Nous vous souhaitons une belle aventure sur la roue de vie !