



LES FONDATIONS DE LA ROUE

L'harmonie des éléments au service de l'équilibre
intérieur

Sommaire



Introduction 1

1. À l'origine de la Roue 2

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

2. La Roue Médecine Chamanique 15

- Histoire de la Roue Médecine
- Symbolique de la Roue Médecine
- De la roue chamanique vers la roue naturopathique

Conclusion 23



INTRODUCTION

La Roue Naturo est née d'une vision : réconcilier la rigueur de la science avec la sagesse intuitive des cycles naturels. Elle s'inspire à la fois des enseignements d'Hippocrate et d'Empédocle, des traditions chamaniques et de la naturopathie moderne enrichie d'une dimension spirituelle.

De cette rencontre est né un outil unique, vivant et évolutif, qui agit comme une carte mentale, un outil de mémorisation et une boussole thérapeutique. La Roue Naturo permet de retenir durablement des connaissances avérées, Fondées sur des bases scientifiques solides, et de les utiliser de manière intuitive et efficace en consultation.

Son fonctionnement repose sur un processus simple en plusieurs étapes :

1. On part toujours d'une connaissance validée (plante, nutriment, huile essentielle, mécanisme physiologique).
2. On la relie à un cadran précis de la roue, selon son effet sur un tempérament, une saison, un élément naturel ou un plan de l'être.
3. On l'ancre grâce à l'intuition, la métaphore et des moyens mnémotechniques, qui créent un lien symbolique clair et simple.

Ainsi, la Roue transforme un savoir technique en une pratique fluide, intuitive et profondément intégrée. Elle devient une carte mentale vivante, permettant à la fois de mieux comprendre les interactions complexes du corps humain et de rappeler rapidement les solutions adaptées lors d'un accompagnement naturopathique.

Car chaque être humain est une roue en mouvement, reflet des grands cycles de la nature : éveil et croissance, expansion et abondance, ralentissement et récolte, repos et régénération. En reliant les saisons, les éléments, les tempéraments et les plans de l'être, la Roue Naturo devient un langage universel entre le corps, les émotions, l'esprit et l'âme.

Plus qu'un schéma, c'est un outil vivant au service de l'équilibre : il permet d'observer les déséquilibres, de mobiliser les ressources et d'accompagner chacun vers son propre chemin d'harmonie.



À L'ORIGINE DE LA ROUE

La roue 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.

Pendant, 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.

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/ sec	Feu	Bile jaune	Tonus, mouvement, extraversion	Énergiques, dynamiques, sociables	Bilieux
Froid/ humide	Eau	Flegme	Atonie, stagnation, introversion	Calmes, réservés, moins actifs extérieurement	Lymphatique
Sec/froid	Terre	Bile noire	Rétractation, rigidité, fermeture	Fermes, déterminés, potentiellement inflexibles	Nerveux
Humide/ chaud	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 uniques de chacun**.



LA ROUE MÉDECINE CHAMANIQUE

La roue 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 sortons 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.



CONCLUSION

La roue naturo

CONCLUSION : DE L'HÉRITAGE SYMBOLIQUE À L'OUTIL VIVANT

Vous venez de traverser les racines profondes de la Roue Naturo : ses origines philosophiques, ses bases chamaniques, ses correspondances entre les éléments, les saisons, les tempéraments et les plans de l'être.

Ce voyage vous a permis de comprendre que la roue n'est pas un simple schéma, mais une carte vivante, à la fois ancestrale et adaptable, qui relie le visible et l'invisible, le corps et l'âme, la nature et l'humain.

Il est maintenant temps de donner forme à cette roue dans votre pratique.

Dans la partie suivante, vous apprendrez à construire concrètement votre propre Roue Naturo de base, puis à la décliner en roues thématiques selon vos besoins.

C'est le début de votre exploration créative : celle d'un outil personnalisé, évolutif et profondément thérapeutique.

👉 Prêt-e à passer de la compréhension symbolique à l'appropriation pratique ?

On entre maintenant dans la construction de votre Roue Naturo.