



CRÉER LA ROUE NATURO DE BASE

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

Sommaire

.....

Poser les premières “pierres” 1

- Construire la Roue Naturo
- Les étapes de construction
- La Roue Naturopathique :
un outil adaptable à de
nombreux thèmes

Conclusion 31





POSER LES PREMIERES “PIERRES”

La roue 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 établies :

- **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.

CONSTRUIRE LA ROUE NATURO

- **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 essentielle 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.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

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, colérique, 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."

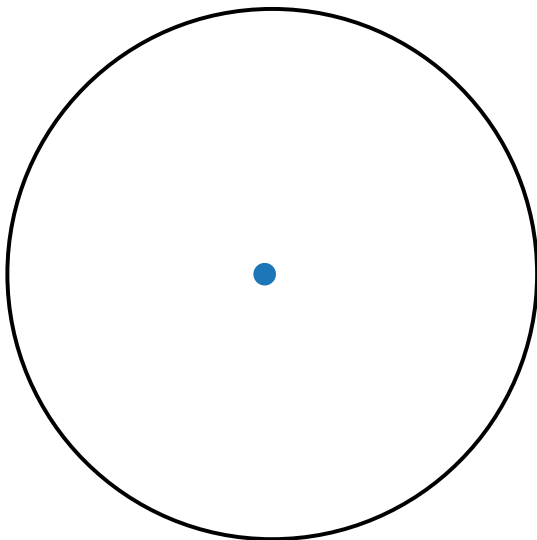
Le centre d'une roue médecine symbolise l'unité, l'origine de tout, et le **point de connexion entre le plan physique et le spirituel**.

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.

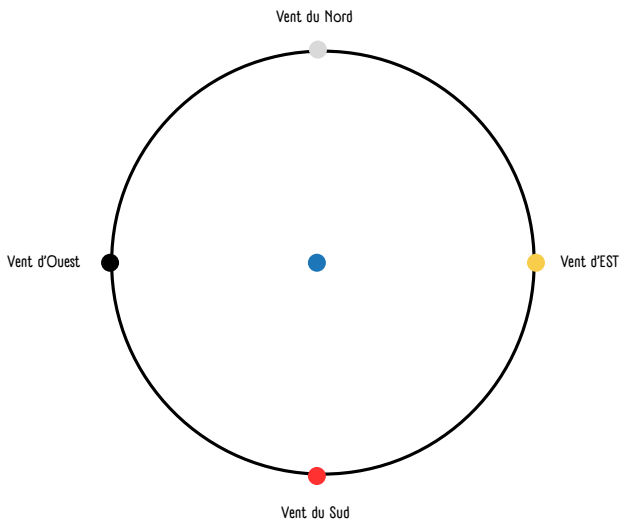
LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES VENTS

- **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 des 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:** Représente 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

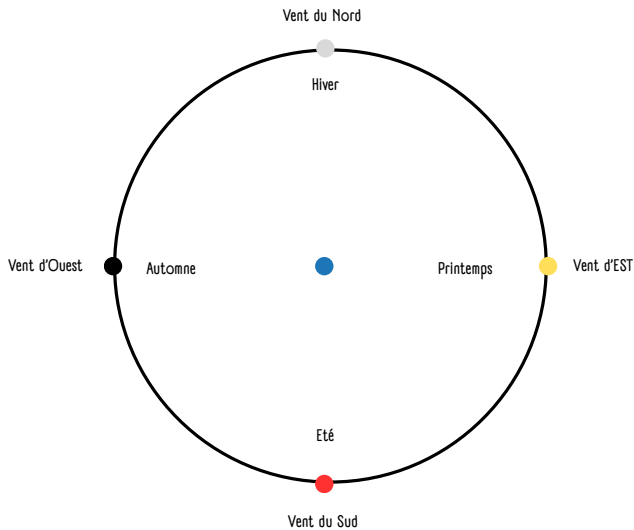
Dans la roue chamanique, les saisons sont le reflet des cycles naturels et des transitions énergétiques de la Terre, façonnées par les influences immatérielles des directions et des vents. Chaque saison incarne une phase distincte dans le cycle de la vie, portant avec elle des leçons et des énergies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

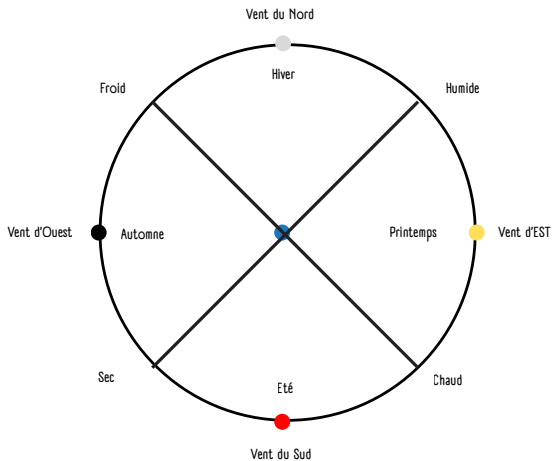
Ces quatre qualités interagissent constamment dans la nature et en nous, créant un équilibre dynamique qui influence notre santé, notre comportement et notre environnement.



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 :

- **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.
- **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.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES ELEMENTS

- **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.
- **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.
- **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.

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.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES ELEMENTS

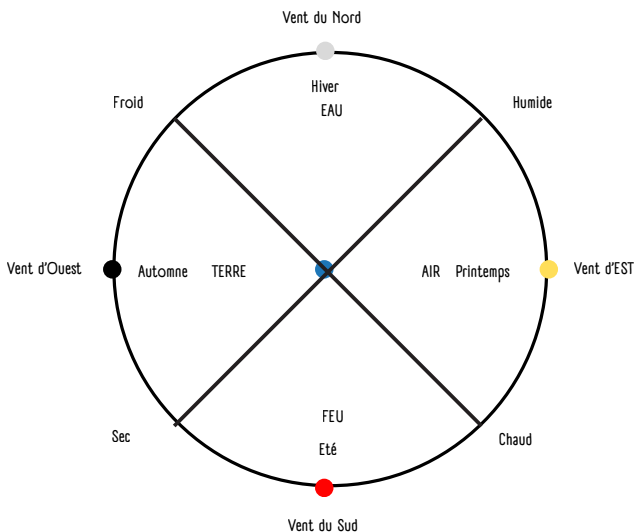
La roue médecine, avec ses quatre éléments, est un symbole universel trouvé dans de nombreuses cultures à travers le monde, chacune adaptant la roue à ses propres systèmes de croyances, son environnement, et son expérience spirituelle. Cette diversité de versions reflète les différentes manières dont 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

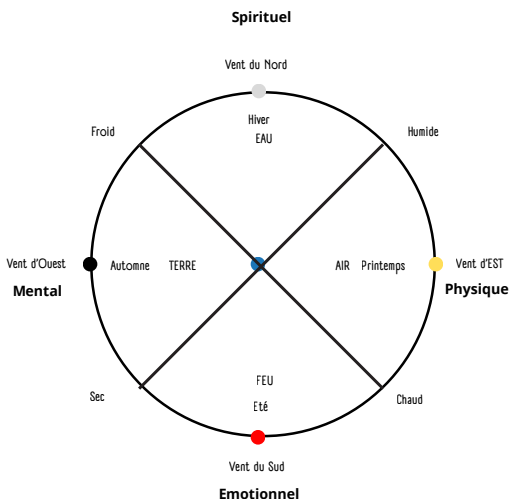
- **Le printemps est généralement associé au plan physique.** C'est la saison où la nature se réveille, où les plantes bourgeonnent et où la vie reprend. Sur le plan physique, le printemps est lié à la purification, au renouveau et à la vitalité. C'est une période propice au nettoyage de l'organisme, 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.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

- **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 **Bilieux** 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 TEMPÉRUMENTS

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 Jaune :**

Le tempérament sanguin est parfois associé à la couleur jaune, symbole de lumière, d'optimisme et de vitalité joyeuse. Les individus de tempérament sanguin sont généralement extravertis, enthousiastes et sociables. Le jaune évoque leur légèreté, leur spontanéité et leur capacité à rayonner autour d'eux.

- **Le Tempérament Colérique – Couleur Rouge :**

Le tempérament colérique est souvent associé à la couleur rouge, qui incarne la force, l'intensité et la passion. Les personnes colériques sont déterminées, volontaires et dynamiques. Le rouge reflète leur feu intérieur, leur nature combative et leur puissance d'action.

LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES QUATRE TEMPÉRUMENTS

- **Tempérament Nerveux (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.

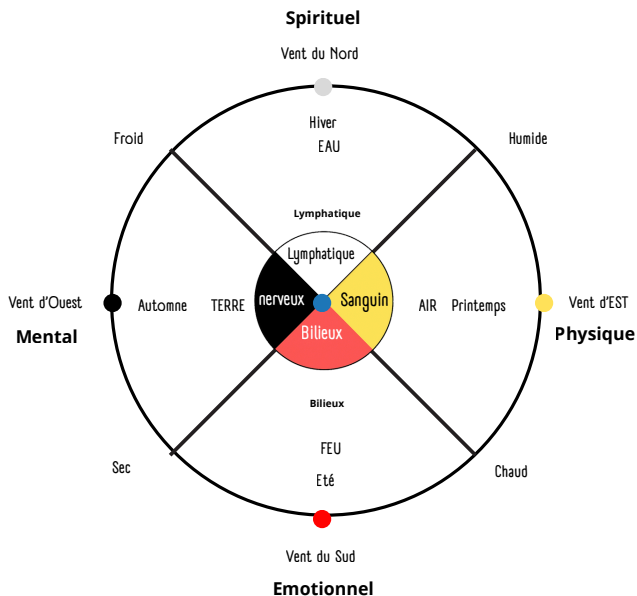
LES ETAPES DE CONSTRUCTION

LES QUATRE TEMPÉRUMENTS

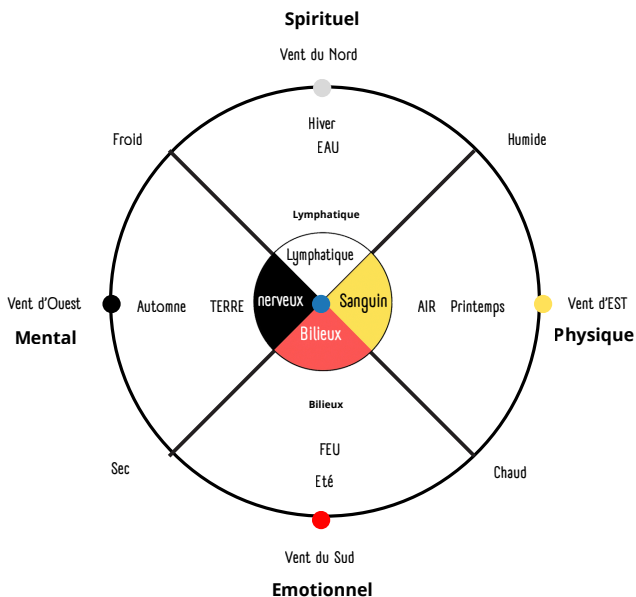
Couleur	Direction	Tempérament	Symbolisme
Jaune	Est	Sanguin	Passion, énergie, chaleur, feu intérieur, vitalité, créativité, force, émotions, courage.
Rouge	Sud	Bilieux	Lumière, clarté, connaissance, illumination, croissance, transformation, éveil spirituel, sagesse intérieure, recherche de vérité.
Noir	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 TEMPÉRAMENTS



RÉSUMÉ DE LA ROUE DE BASE



LA ROUE NATUROPATHIQUE : UN OUTIL ADAPTABLE À DE NOMBREUX THÈMES

À partir de la roue de base que nous avons étudiée, il devient possible de décliner une grande variété de roues thématiques adaptées à différents aspects de la naturopathie, telles que :

- **La roue d'aromathérapie** : qui relie les huiles essentielles aux tempéraments, saisons et éléments.
- **La roue de phytothérapie** : qui associe les plantes médicinales aux différentes catégories symboliques.
- **La roue des régimes** : qui intègre les approches alimentaires en fonction des profils naturopathiques.
- **La roue des micronutriments, oligo-éléments, et autres outils thérapeutiques** : pour approfondir les connaissances spécifiques.

Chaque roue spécialisée utilise la même structure fondamentale — les quatre cadrans, les tempéraments, les saisons et les éléments — tout en intégrant des connaissances précises propres à son domaine. Ainsi, elle devient un outil pédagogique et pratique puissant.

Dans la suite de notre formation, nous allons :

- Apprendre à construire ces différentes roues, étape par étape, suivant une méthodologie claire et reproductible.
- Vous encourager à créer les roues qui correspondent le mieux à votre pratique et à vos besoins, pour disposer d'outils personnalisés et adaptés.
- Développer votre maîtrise des connaissances naturopathiques et votre capacité d'adaptation dans l'accompagnement.

Enfin, une fois ces roues thématiques élaborées, nous verrons comment :

- Les utiliser concrètement en consultation, en appliquant la théorie de l'équilibre dynamique.
- Cette théorie permet de mobiliser non seulement les ressources d'un cadran, mais aussi de puiser dans les forces des autres cadrans pour compenser les faiblesses.
- Vous serez ainsi capables de proposer un accompagnement global, équilibré et efficace, favorisant un bien-être durable et intégrant toutes les dimensions de l'être.



CONCLUSION

La roue naturo

CONCLUSION : DE LA CRÉATION À L'ACTIVATION

Vous avez désormais entre les mains votre Roue Naturo personnelle, enrichie de ses cadrans symboliques.

Ces outils sont à la fois des cartes de lecture et des supports de transmission : ils structurent votre savoir, le rendent accessible et adaptable à chaque consultant.

Mais une roue, aussi belle soit-elle, ne devient vraiment puissante que lorsqu'elle entre en mouvement.

C'est ce que vous allez découvrir dans la prochaine partie : comment adapter la roue à différents thèmes : les roues thématiques !



La roue est construite... il est temps de la faire tourner.