

L'élément EAU



SOMMAIRE

> Se relier à l'Eau

> Les différents états de l'Eau

> Les qualités de l'Eau

> L'élément Eau en Médecine Traditionnelle Chinoise

> L'élément Eau vu par différentes traditions

Les signes astrologiques liés à l'Eau

> L'élément Eau dans les plantes

Plantes humidifiantes

Plantes refroidissantes

Ce que l'eau extrait des plantes

> L'élément Eau dans le corps humain

En Médecine Traditionnelle Chinoise, l'élément Eau est lié aux reins

Tendance constitutionnelle humide

Tissus et organes trop humides

Tendance constitutionnelle froide

Tissus et organes trop froids



Se relier à l'Eau



> Pour vous connecter à l'eau, vous pouvez lire tous ces mots en prenant le temps de savourer les images, les sensations, les sons, les textures, les parfums qu'ils éveillent en vous :

neige
étangs écume
glace
cascades
pluie nuages vagues brume
eau océan
ruisseaux vapeur
rivières

> Je vous conseille aussi de **passer du temps auprès d'une de ces formes aquatiques** et de prêter attention à la nature de l'eau et à vos ressentis en sa présence.

> **Se souvenir.** *Du fait qu'elle provient le plus souvent d'un robinet, on ne se souvient plus du lien de l'eau avec les cascades, les ruisseaux, les étangs, les rivières, l'océan, les vagues, l'écume des vagues, la brume, les nuages, la pluie, la vapeur d'eau, la neige, la glace.*

Les différents états de l'Eau

Le lac : Il s'agit d'une eau calme, apaisée, limpide qui reflète les formes et les couleurs aux alentours. Cette eau est une invitation à **renouer avec une présence tranquille, un esprit calme et limpide.**

Dans la philosophie du Yoga, on appelle Vritti, les fluctuations de la pensée et les tourbillons mentaux. On les compare aux remous qui viennent perturber et agiter la surface d'une eau paisible, ce qui l'empêche de refléter sans distorsion son environnement.

La cascade : Parcourant des kilomètres depuis les sommets d'une montagne, à travers les forêts, cette eau est porteuse d'énergie vitale. Elle nous **relie au flux vital** qui parcourt notre corps.

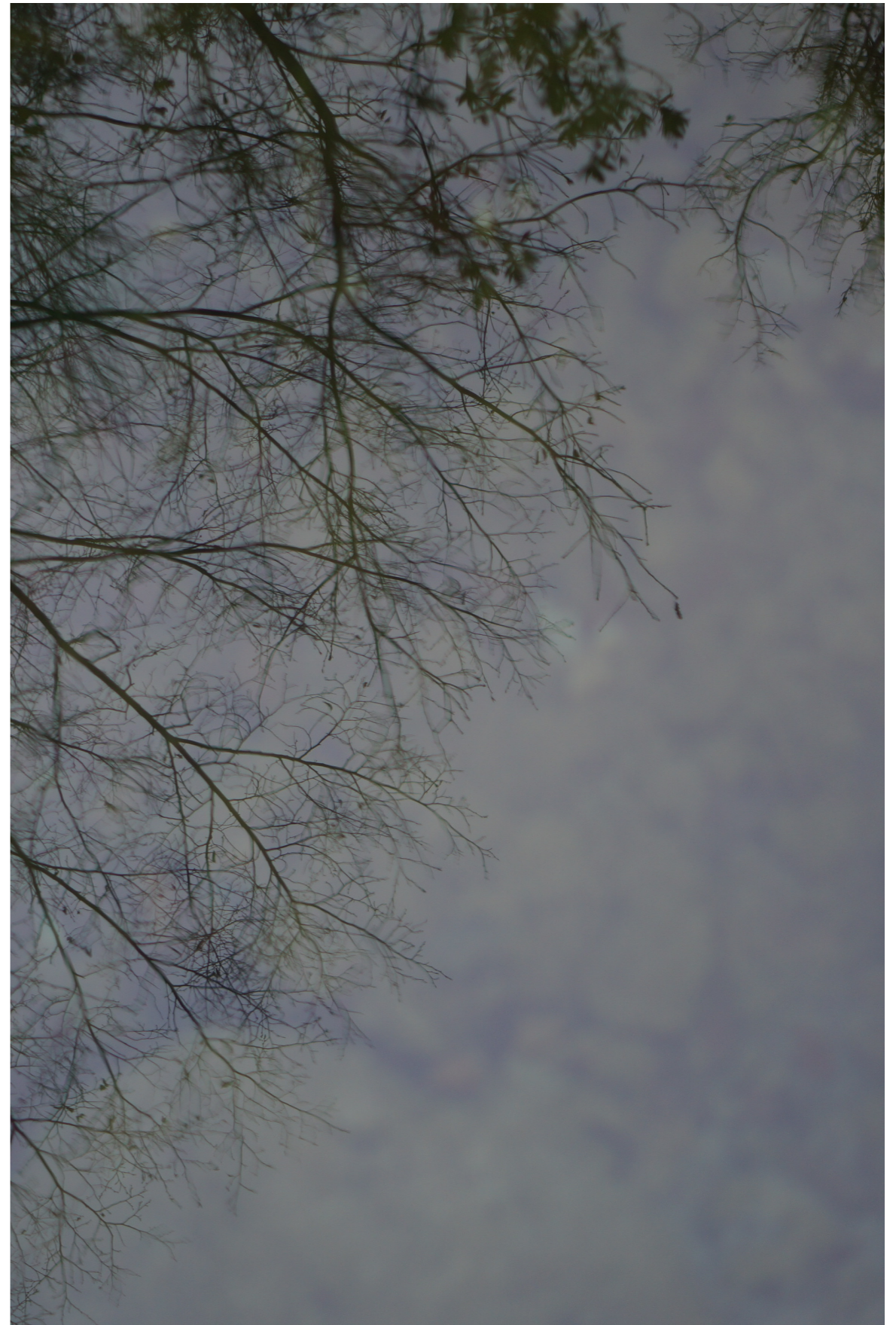
La rivière : Sur son passage, l'eau **polit** les aspérités : sous son effet, les cailloux anguleux et plein d'aspérités deviennent **ronds et lisses**. En contemplant la danse de l'eau, nous pouvons inviter **la fluidité** dans notre vie. L'eau qui coule aujourd'hui dans cette rivière n'est plus la même qu'hier : l'observation de l'eau nous enseigne **l'impermanence permanente du cycle de la vie.**

L'océan : Cette eau incarne la force, la matrice d'où provient toute forme de vie. Elle nous relie à une force vitale très puissante.

La brume et les nuages : C'est une eau volatile. Elle n'est pas facilement visible mais peut-être parfois ressentie par la sensation d'humidité sur la peau ou l'odorat. Elle transporte les parfums. Elle nous **relie au monde invisible.**

La neige : recouvre les paysages de son manteau, arrondit les formes et assouplit les sons. Elle nous invite à la **dormance paisible.**

La glace : Dans la glace, le flux de vie ne circule plus. La glace porte la promesse du printemps : la fonte des glaces et l'abondance de l'eau qui nourrira la vie et toutes les naissances printanières.



Les qualités de l'Eau

> L'eau hydrate, lubrifie, nettoie, rafraichit, purifie, fluidifie, clarifie, apaise, berce, adoucit, polit les aspérités, protège de la chaleur et de la sécheresse, transporte, fait circuler, change d'état...

> L'eau est le berceau de la vie : la vie est en gestation dans l'eau. C'est la source de la vie.

> L'eau peut être fluide ou gelée, dense ou vaporeuse, limpide ou troublée, vive ou stagnante, calme ou mouvementée, douce ou salée...

Dans l'eau gelée le mouvement de vie ne circule plus.

Dans l'eau stagnante, le mouvement de vie ne circule plus.

> L'eau est d'une grande **mobilité** : elle passe facilement d'un état à un autre : de l'état liquide à l'état solide, de l'état solide à l'état liquide, de l'état liquide à l'état aérien (vapeur d'eau).

> L'eau s'infiltré dans les profondeurs de la Terre pour nourrir la précieuse vie qui y habite, ce qui est **invisible** à nos yeux.



Les qualités de l'Eau

> L'eau est aussi couramment associée à notre **sensibilité** et notre **vie émotionnelle**.

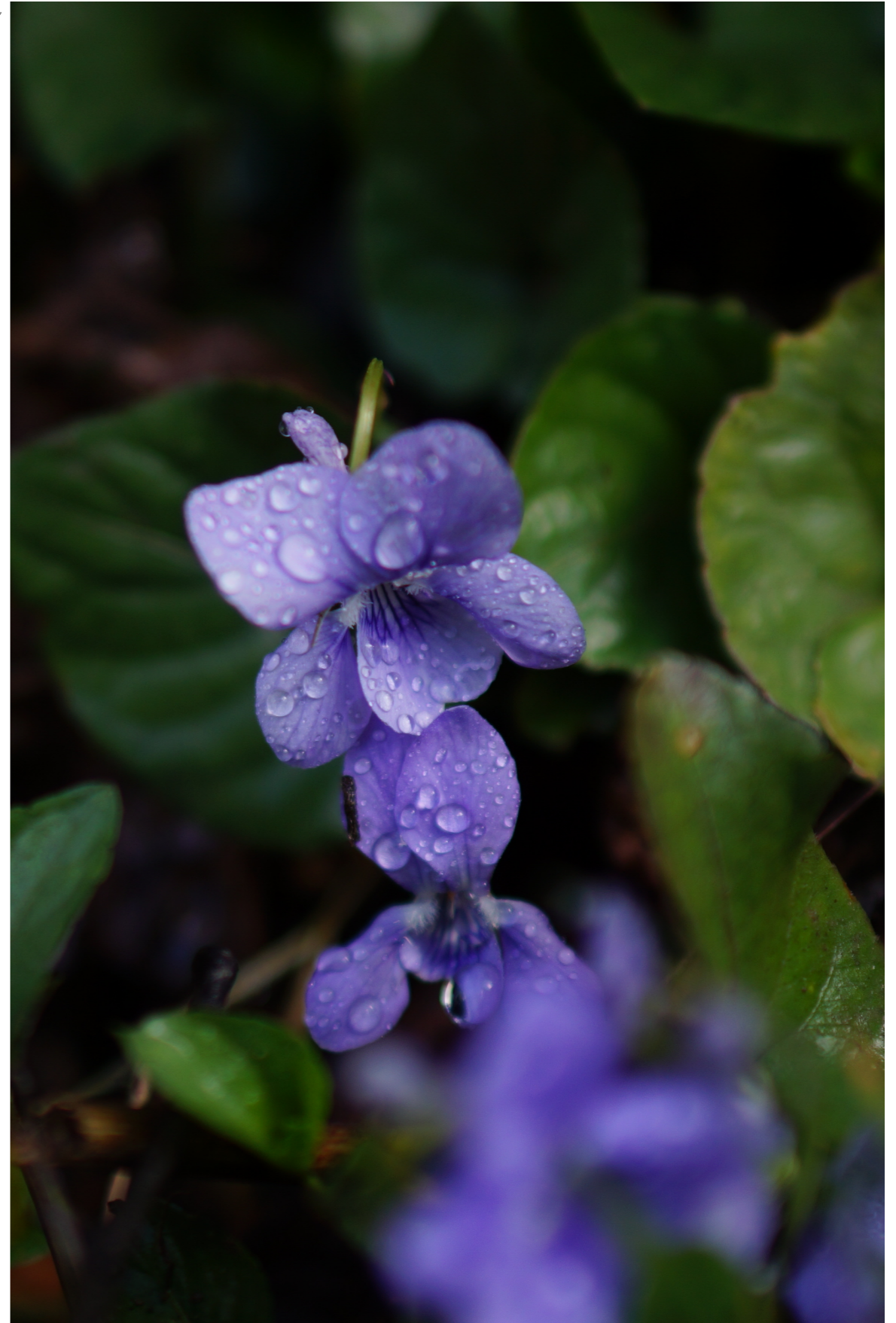
> L'eau qui coule vers le bas dans les profondeurs de la Terre nous relie à notre **vie psychique profonde**.

> Auprès de l'Eau, nous nous souvenons de l'étymologie du mot **émotion** (« la motion », c'est-à-dire le mouvement) et les laissons **circuler** avec fluidité afin de ne pas les cristalliser.

Nous **accueillons le flux et le reflux des émotions** et acceptons de les **laisser remonter à la surface** pour les **laisser circuler**. Nous **nettoyons** ce qui n'a plus lieu d'être et laissons nos **larmes couler**.

> Nous nous abandonnons à la **fluidité du cours de la vie**. Auprès de l'eau, nous ouvrons notre cœur à l'**amour**, l'**empathie**, le **pardon**, l'**humilité**, le **don** et la **générosité**. Notre expression est claire, douce et paisible.

> Lorsque l'on a chaud, que l'on est déshydratée, qu'on se sent amaigrie, émaciée, asséchée, qu'on se sent irritable ou fatiguée, qu'on a le cœur meurtri et les nerfs à vif, lorsqu'on sent le feu de la colère nous brûler, l'élément Eau peut être d'un grand secours.



L'Eau en Médecine Traditionnelle Chinoise



En Médecine Traditionnelle Chinoise, l'élément eau est lié à :

> La saison : hiver

En hiver, l'eau coule toujours vers le bas, dans les profondeurs, comme la sève des arbres qui descend, se concentre dans les racines l'hiver. La fluidité est toujours présente, mais elle est sous-jacente. L'hiver, nous sommes invité.es à l'hibernation, à l'intériorisation, au retour à soi.

> Organe yin : le rein

> Organe yang : la vessie

> Emotions équilibrées : la sérénité, le calme

> Emotions déséquilibrées : la peur, le doute

> L'eau dans son archétype yin : le ruisseau serpentant tranquillement, la neige qui fond, les paysages de glace.

Qualité : épouser le calme et l'essence subtile de la vie.

> L'eau dans son archétype yang : la pluie torrentielle, l'océan. Qualité : le désir profond de replonger dans l'océan de l'unité originelle.



SIGNES D'EAU

♓ Poisson

♋ Cancer

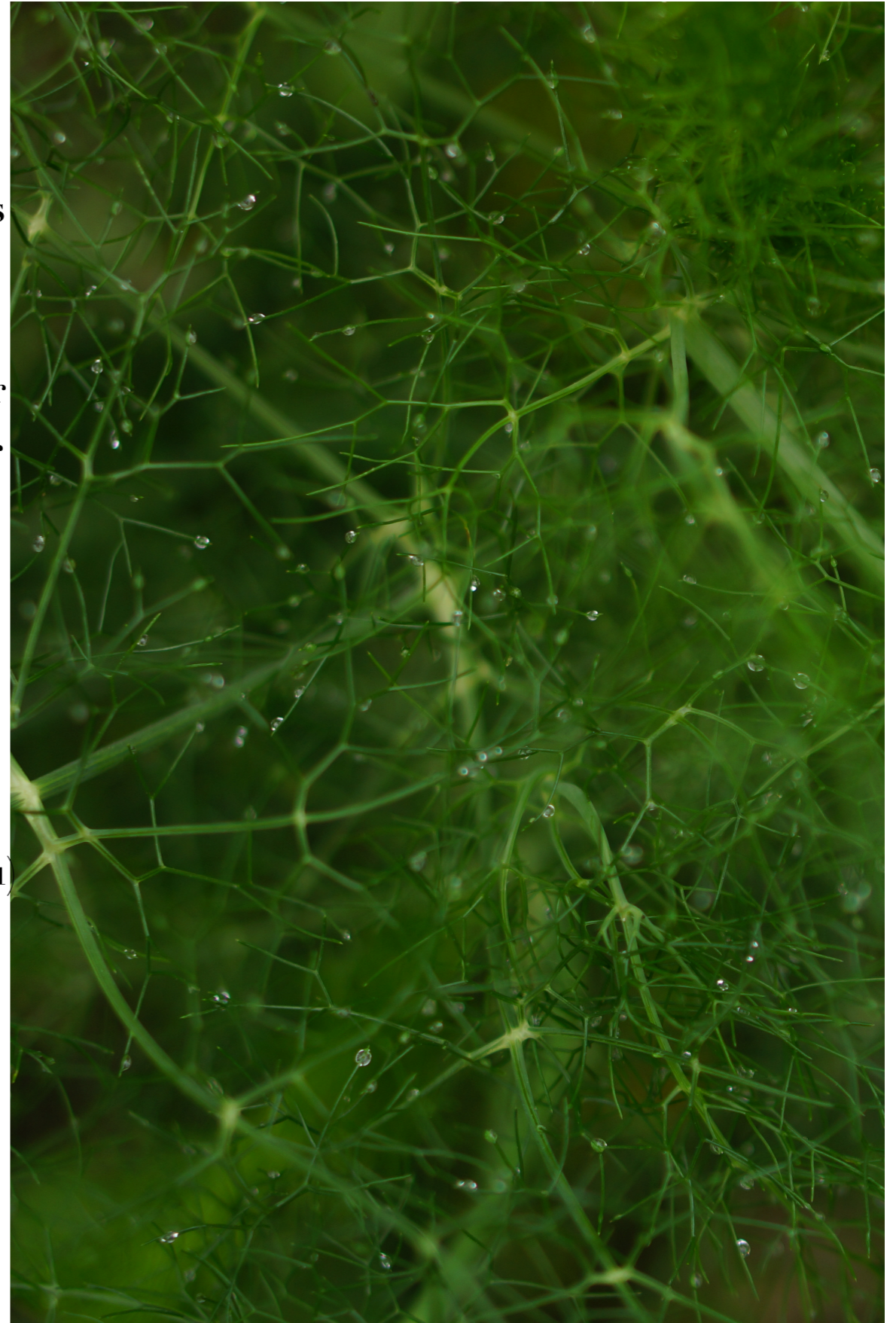
♏ Scorpion

L'eau dans les plantes



L'eau dans les plantes - L'eau **NOURRIT** les plantes

- > L'eau **NOURRIT** les plantes et permet à la vie de se développer en elles, comme dans le corps humain.
- > L'eau est l'élément de dissolution et de **transport des sels minéraux pour les plantes**. L'eau **dissocie** les solides en ions calcium (+) et en ions phosphate (-). C'est seulement sous cette forme que les sels minéraux sont assimilables par la plante. **Il faut que les sels minéraux soient dissociés par l'eau pour qu'ils nourrissent la plante.**
- > Quand l'eau manque, la plante perd sa vitalité. Elle se rabougrit et se dessèche.
- > L'eau rentre dans les racines et monte dans les tiges et feuilles par le xylème (système conducteur, comme un tuyau) et descend de la racine vers les feuilles par le phloème.
- > **En biodynamie, l'élément EAU est lié aux feuilles des plantes.** Pour les biodynamistes, la feuille est étroitement liée à l'élément eau car elle s'étale dans l'espace comme l'eau et elle est capable de toutes sortes de métamorphoses. Les feuilles ne sont jamais exactement identiques et varient sous les influences extérieures.



L'eau dans les plantes

> Certaines plantes contiennent des composés qui ont une relation spécifique à l'eau : les **mucilages** (référez-vous au *document-racine : Mucilages*) qui ont une **affinité avec l'eau** et, en sa présence, agissent comme de petites éponges et forment un gel. Les plantes utilisent les mucilages pour **garder l'eau dans leurs tissus** et, aussi, comme **lubrifiants naturels**. Les plantes riches en mucilages ont une **énergie** humidifiante et rafraichissante

> Les plantes ayant une affinité avec l'élément Eau sont, en général, **humidifiantes et rafraichissantes**, comme nous allons le voir ci-dessous avec des rappels du *document-racine : Energétique des plantes et des constitutions individuelles*.



Plantes rafraichissantes (1/2)

On trouve parmi les plantes rafraichissantes :

> **Les plantes riches en mucilages** qui agissent comme des éponges et capturent l'eau qu'elles véhiculent comme la Mauve, la Pâquerette, le Plantain, le Gaillet gratteron, la Violette, la Bourrache, le Tussilage...

> **Les plantes gorgées d'eau** comme l'Aloe vera ou le nombril de Vénus ou encore la Stellaire (les tiges sont pleine d'eau)...

> **Les plantes qui laissent une sensation de fraîcheur en bouche** comme la Menthe.

> **Les plantes diaphorétiques** qui participent à l'évacuation de la chaleur du corps et font transpirer en cas de fièvre comme le Sureau ou le Tilleul.

> **Les plantes amères** comme la Verveine officinale, la Chicorée, la Gentiane...

> **Les plantes acides** comme la Mélisse, les cenelles d'Aubépine, l'Oxalis, la petite Oseille, les baies de Sumac...



Le Sureau noir est rafraichissant.



L'Oxalis est rafraichissante.

Plantes rafraichissantes (2/2)



La Menthe d'eau est rafraichissante.



La Verveine officinale est rafraichissante.

> Pour comprendre l'action des plantes rafraichissantes, pensez à l'énergie de l'eau de source.

L'eau des source refroidit, hydrate, apaise les brulures, calme le feu, nettoie, purifie.

> **Vertus générales des plantes rafraichissantes :** hydrater, faire sortir un excès de chaleur du corps, apaiser les tissus irrités et enflammés, chauds, drainer.



Plantes humidifiantes (1/2)

On trouve parmi les plantes humidifiantes :

> **Surtout les plantes riches en mucilages** qui agissent comme des éponges et capturent l'eau qu'elles véhiculent comme la Mauve, la Pâquerette, le Plantain, le Gaillet gratteron, la Violette, la Bourrache, le Tussilage...

> **Les plantes gorgées d'eau** comme l'Aloe vera ou le nombril de Vénus ou encore la Stellaire (les tiges sont pleines d'eau)...



La Stellaire est humidifiante.



La Bourrache est humidifiante.

Plantes humidifiantes (2/2)



La Mauve est humidifiante.



L'Aloe vera est humidifiante.

> Pour comprendre l'action des plantes humidifiantes, pensez à **une végétation qui a reçu de la pluie après de longs mois de sécheresse** : elle reprend de la « pulpe », elle redevient tendre, les minéraux peuvent mieux les nourrir...

> **Vertus générales des plantes humidifiantes** : hydrater, apaiser, nourrir en profondeur.



L'eau infuse les plantes - ce que l'eau extrait des plantes



L'eau extrait dans les plantes :

* **Les minéraux et les oligo-éléments** (vous pouvez vous référer au *document-racine* : *Sels minéraux*)

* **Les polysaccharides, notamment les mucilages.** Les polysaccharides sont des molécules de sucres complexes qui nourrissent notre flore intestinale : si c'est cela qui vous intéresse, je vous recommande de ne pas filtrer votre infusion afin d'absorber ces substances (vous pouvez vous référer au *document-racine* : *Mucilages*)

* **les saponosides, les composés phénoliques** (tanins, flavonoïdes, polyphénols...), les **acides aminés et protéines**, les **vitamines hydrosolubles (B et C)**, les **saponosides, les acides de fruits** (acide lactique, acide malique, acide citrique...).

> Selon la température des infusions, on extraira différents composés de la plante :

* Plus la température est élevée, plus on extraira les tanins et les principes amers.

* Moins la température est élevée, plus on extraira les mucilages.

L'eau dans le corps humain



L'élément Eau dans le corps humain (1/3)



- > L'eau est le principal constituant du corps humain. Un corps humain adulte est composé d'une quantité moyenne de 65 % d'eau, ce qui correspond à environ 40 litres d'eau pour une personne de 60 kilogrammes.
- > La quantité d'eau contenue dans le corps diminue avec les années, car plus les tissus vieillissent, plus ils se déshydratent.
- > La plus grande partie de toute l'eau de l'organisme siège à l'intérieur des cellules. Une autre partie occupe l'espace intercellulaire, servant de réserve aux cellules et aux vaisseaux sanguins. Le reste est contenu dans le sang et la lymphe, et circule en permanence dans tout l'organisme.
- > A l'image de cet élément en mouvement, l'eau est présente en majeure partie dans le sang et les autres liquides corporels, mais aussi dans les organes qui n'arrêtent jamais leur activité comme le cœur et le cerveau, qui sont les organes les plus riches en eau (le cerveau est composé de 90% d'eau, le cœur de 80% et les poumons 70%)

L'élément Eau dans le corps humain (2/3)



- > L'eau régit le **mouvement des fluides de notre corps** : du sang, de la lymphe, de la transpiration, des mucosités, etc.
- > L'eau joue un rôle essentiel de **lubrification protectrice des muqueuses** de notre corps.
- > **Les fluides permettent le bon fonctionnement de nos tissus et organes** : ils nourrissent, lubrifient les muqueuses, transforment, nettoient, nous permettent d'expulser et d'expectorer les indésirables du corps.
- > Il y a un état des fluides à l'équilibre et un état des fluides qui va être exagéré d'un côté ou de l'autre :
 - * pas assez de fluides dans le corps (tendance constitutionnelle sèche)
 - * trop de fluides dans le corps (tendance constitutionnelle humide).

L'élément Eau dans le corps humain (3/3)



L'eau NOURRIT nos cellules en TRANSPORTANT un certain nombre de substances dissoutes indispensables.

L'eau PROTEGE les muqueuses de notre corps qu'elle lubrifie : elle protège la bouche, les organes digestifs et l'estomac, la muqueuse vaginale.

L'eau LUBRIFIE nos articulations.

L'eau HUMIDIFIE notre système respiratoire et compense la respiration qui nous assèche naturellement.

L'eau REGULE le flux des impulsions neurologiques, protège les nerfs du cerveau.

L'eau NETTOIE l'organisme en permettant l'élimination des déchets métaboliques.

L'eau ASSOUPLE la peau et les cheveux.

L'eau REGULE notre température corporelle par les glandes sudoripares...

En Médecine Traditionnelle Chinoise, l'élément Eau est lié au rein

> Les reins filtrent et régulent les liquides du corps. Avec les glandes surrénales (situées au-dessus des reins), ils sont considérés, en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), comme le **moteur du corps**. Ils produisent **l'énergie et la substance de toutes nos fonctions vitales**.

> Selon la MTC, les reins stockent les réserves de nos énergies primaires qui sont à la base de la **fertilité**, de la **gestation**, de la **naissance**, de **l'énergie sexuelle créatrice**. Sur le plan psychique, ils portent les mémoires de l'inconscient et des lignées familiales.

> Les ressentis liés à nos reins sont les **émotions profondes** comme la **peur** et les **traumas** mais également la force tranquille du **calme** et la **fluidité** dans laquelle nous pouvons puiser notre **aisance** et notre **adaptabilité**.

> **Si nos reins sont faibles**, nous pouvons perdre pied et nous démotiver rapidement. Nous sommes stressé.es, nous nous durcissons et nous nous desséchons. D'un point de vue physique, les fonctions vitales s'affaiblissent. Si nos reins sont équilibrés et fluidifiés, nous nous abandonnons au flux de la vie.



« Les reins nous renvoient à la douceur et à la puissance des vagues. Ce mélange de calme et de puissance nous donne la persévérance et la motivation pour traverser les épreuves. »

École du Tao de la vitalité

Tendances constitutionnelles liées à l'eau



> L'eau participe, comme nous l'avons vu, au bon fonctionnement du corps humain et, comme toujours, un excès ou une insuffisance d'eau conduit à des déséquilibres.

> Un excès d'eau **embourbe, alourdit et encrasse** l'organisme. Pensez à un endroit où l'eau stagne, ce qui développe des putréfactions nauséabondes.

> Un excès d'eau peut aussi **refroidir excessivement** le métabolisme du corps et l'empêcher de fonctionner correctement.

> **Une insuffisance d'eau assèche** les tissus et organes.

> Pour aller plus loin, référez-vous au *document-racine* : *Energétique des plantes et tendances constitutionnelles humaines* :

Ci-dessous je vous ai joint des rappels de ce document sur les :

Tendance constitutionnelle humide

Tissus et organes trop humides

Tendance constitutionnelle froide

Tissus et organes trop froids

Tendance constitutionnelle humide

Une personnes qui a une constitution humide présente ces caractéristiques :

> Caractéristiques physiques :

Sa peau est souple et parfois grasse et huileuse du fait de trop de sécrétions qui peuvent créer des problèmes de peau (acné, furoncle, etc).

Ses cheveux ont tendance à devenir vite gras.

Cette personne préfère les climats secs et tolère mal l'humidité.

> Pathologies :

Congestions au niveau du système lymphatique et rétentions d'eau, surtout dans la partie basse du corps avec une sensation de jambes lourdes.

Le système respiratoire est souvent encombré de mucus (dans les sinus et les poumons) avec une production abondante de mucosité.

Au niveau utérin, il peut y avoir tendance à la congestion chez ces femmes.

> Pour comprendre la tendance constitutionnelle humide, pensez à une **zone marécageuse**. A l'équilibre, l'eau nourrit la vie qui la peuple. Quand elle est en déséquilibre, l'eau ne circule plus bien : elle stagne et peut croupir.



Tissus et organes trop humides

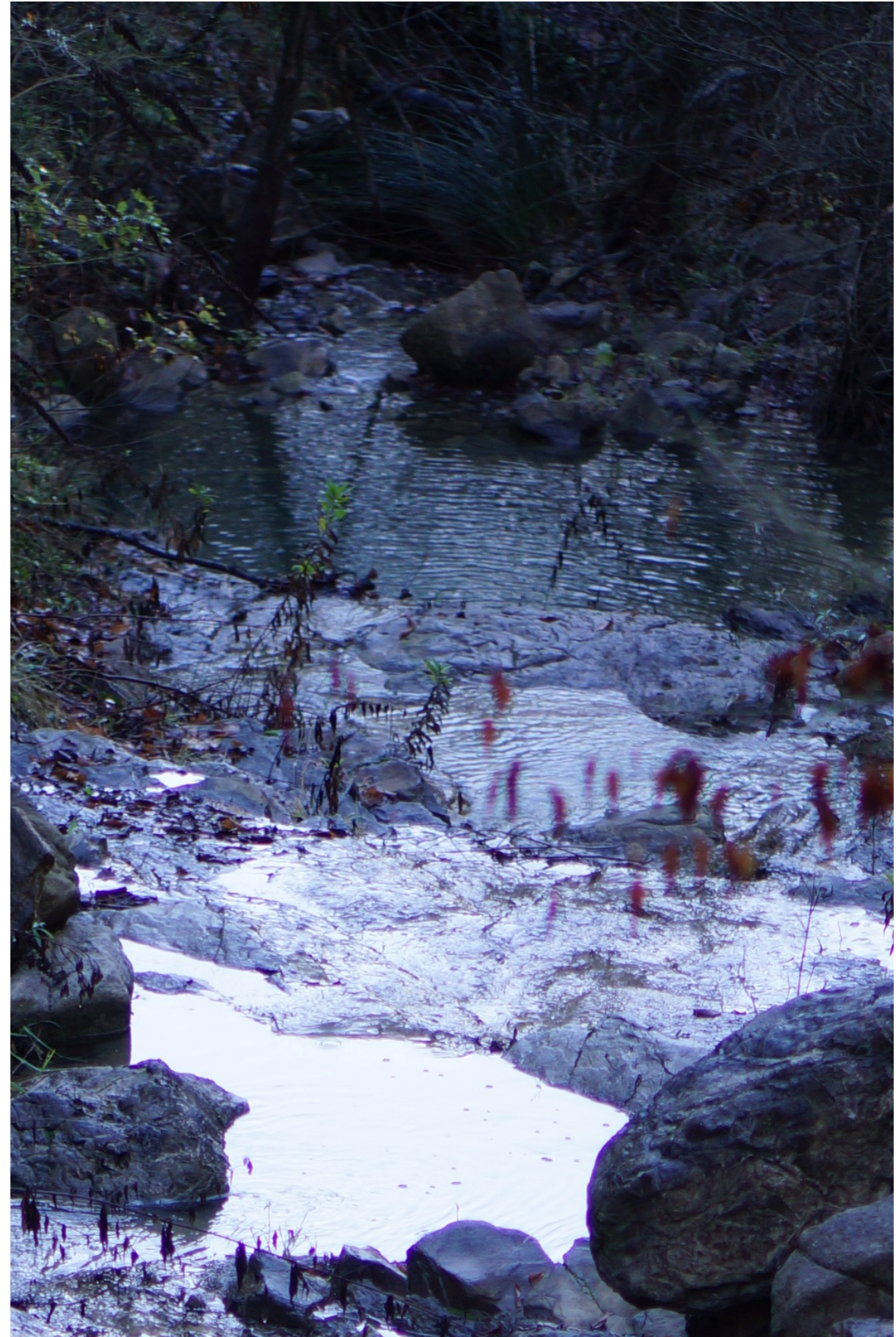
> Un tissu trop humide est inondé par des liquides qui n'arrivent pas à s'évacuer.

Cela peut s'expliquer de 2 façons :

- * **une rétention**, ce qui signifie que les systèmes veineux et lymphatiques ne fonctionnent pas correctement (en admettant que le cœur et les reins fonctionnent normalement).
- * **un suintement abondant**, ce qui signifie un état de relâchement du tissu : le tissu n'a pas assez de tenue, il est relâché et, très perméable, il ne retient pas les liquides ce qui entraîne une exsudation excessive.

> **Exemples de tissus et d'organes trop humides :**

Gorge suintante (angine dans laquelle les amygdales enflammées sont boursoufflées, flasques et suintantes), hyperperméabilité intestinale (les muqueuses intestinales sont lâches et la barrière protectrice de l'intestin devient plus perméable que la normale et se transforme en passoire), micro-saignement, rosacée, couperose, jambes lourdes, lymphœdème (le liquide lymphatique ne circule pas correctement et s'accumule) etc.



Tendance constitutionnelle froide (1/2)



Une personne qui a une constitution froide présente de nombreuses caractéristiques, parmi lesquelles :

> **Température corporelle :**

La personne a vite froid, elle a besoin de beaucoup se couvrir. Ses mains et pieds sont souvent froids. Cette sensibilité au froid l'handicape, surtout l'hiver. Elle préfère donc les saisons chaudes et les climats chauds. Elle se met toujours à côté du poêle ou d'un radiateur.

> **Caractère :**

C'est une personne discrète, avec une petite voix. Elle est plutôt introvertie et timide.

Son mouvement est lent, elle en fait souvent un peu moins que les autres, par manque d'énergie. Elle a parfois du mal à trouver assez d'énergie pour mener à bien ce qu'elle a à faire.

> **Pathologies :**

Système digestif :

Sa digestion est assez lente avec une tendance à stagner, elle a envie de se mettre au chaud ou de se mettre une bouillotte sur le ventre pendant la digestion ou pendant les règles si c'est une femme.

Système cardio-vasculaire :

Elle a une petite tension, un teint assez pâle, parfois un peu bleuté.

Sa circulation n'est pas très bonne : souvent ses extrémités sont gelées.

Tendance constitutionnelle froide (2/2)



> Dans sa tendance exagérée, la tendance constitutionnelle froide est dans la sous-fonction.

> Pour comprendre la tendance constitutionnelle froide en déséquilibre, pensez à une cascade gelée : le mouvement de vie et la circulation de l'eau se seront arrêtés.

Tissus et organes trop froids

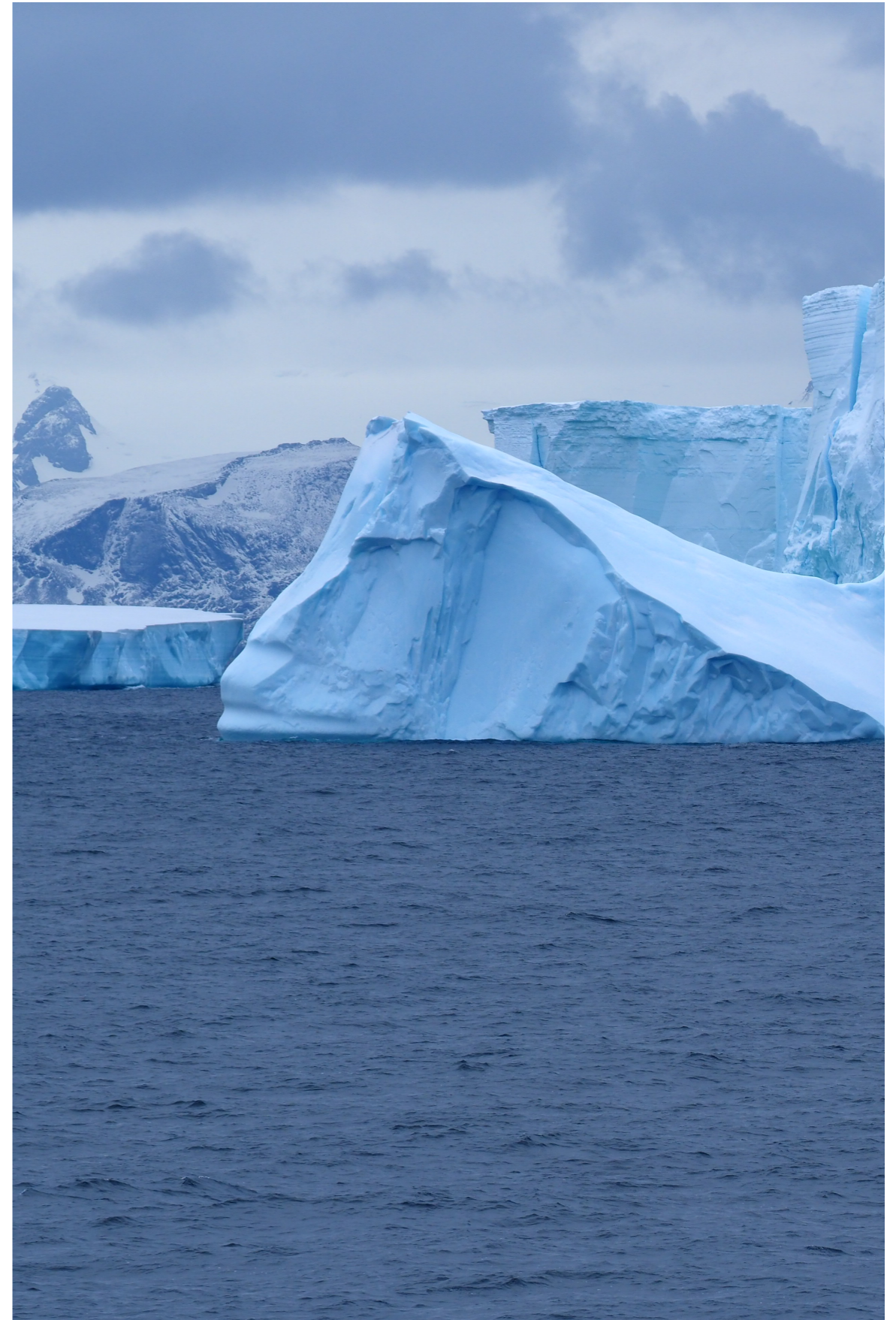
> Tissus et organes trop froids

La froideur d'un tissu ou d'un organe correspond à l'exact opposé de la situation de chaleur : c'est un **ralentissement profond, comme si le feu vital ne brûlait plus assez fort.**

Une sensation de froideur et d'humidité peut être ressentie. Il peut s'agir d'une situation chronique qui s'installe : il n'y a plus assez de vitalité pour que le métabolisme retourne à l'équilibre.

> Exemples de tissus et d'organes trop froids :

Mauvaise circulation (mains et pieds froids), stagnation et gonflement au niveau lymphatique (les tissus n'ont plus assez d'énergie pour éliminer les déchets), règles longues et mal définies, digestion lente et fermentations digestives,



Conseil de lecture

Déeses du Tao

Aisha Sieburth

Médecine traditionnelle chinoise – Plantes médicinales occidentales

Anne Vastel et Sylvie Chagnon

Plantes médicinales et tempéraments

Yves Vanopdenbosch



Belles expérimentations !



*Si vous pensez qu'il est judicieux d'enrichir ce document d'autres explications ou que vous avez vous même fait des observations à ce sujet que vous voudriez partager, n'hésitez pas à m'écrire pour que je le complète :
lacueilleusesauvage@gmail.com*