

L'ÉLÉMENT FEU - ÉTÉ

Cœur - Intestin Grêle - Péricarde - Triple Réchauffeur

Le solstice d'été représente à la fois la culmination de l'extériorisation du Yang dans la nature et le début de son retour vers le Yin. **L'été est le temps de l'épanouissement**, il indique à la fois un enrichissement des formes qui mûrissent et un ralentissement de la poussée des énergies qui les animent. Dans la générosité de l'été, toute chose prolonge son mouvement naturel et se parachève. Tout être atteint sa maturité, son plein épanouissement dans l'espace, et déroule, sans hâte mais jusqu'à la fin, le mouvement qui lui est alloué.

Pendant l'été, nous pouvons donc exercer notre vouloir-vivre avec relaxation et confiance. Même si le Yang perd sa tension printanière et amorce son retour vers le Yin, nous pouvons favoriser le déploiement et la libre expression de l'énergie dont le mouvement d'extériorisation, lancé depuis le printemps, doit pouvoir s'accomplir pleinement. L'ensemble des circulations qui culminent à l'extérieur du corps ouvrent à la conscience de soi face au monde. Elles renvoient à l'organe subtil, maître de l'été : le **Cœur - Conscience**. Aussi nommé Xin, il est le maître des vaisseaux, des méridiens, du sang et des pouls.

L'ouverture du Cœur - Conscience fleurit au niveau du visage par la brillance des yeux, l'harmonie et l'éclat du teint, l'expressivité, les perceptions sensorielles et la qualité de la présence globale. Lieu d'accueil de l'esprit individuel incarné « **Shen** », le Cœur - Conscience tend à libérer en chaque être les puissantes forces d'expansion de l'été, c'est ce qu'on nomme : « **nourrir intimement l'accroissement de la vie** »

Pendant cette phase d'expansion, nous exerçons notre volonté avec douceur et ouverture, en nous défilant de toute activité impétueuse, forcée, velléitaire. Nous cultivons un certain lâcher-prise, dans un esprit d'écoute, de paix et de non-agir volontaire (Wu Wei).

Le mouvement du Feu nous permet de rayonner vers l'extérieur, **de communiquer librement** de façon authentique et significative. Ce mouvement d'expression totale du Yang, comme le soleil, éclaire, réchauffe et favorise les échanges. Il génère l'envie de se relier, de communier, d'aimer, de célébrer.

Observons les qualités du Feu : éclat, brillance, lumière, mouvement, danse, chaleur, radiance, pouvoir d'attraction, capacité d'intensifier les couleurs, capacité de transformation par la combustion, faculté de propagation, force exubérante.

Le Feu du Cœur amène la clarté dans laquelle tous les êtres s'aperçoivent mutuellement. Il dépouille de son ombre le caché et révèle ce qui se tenait dans l'obscurité. Il déploie la lumière de la conscience.

Le temps de l'été est plus spécifiquement consacré à la contemplation de la beauté que la nature révèle dans une lumière accomplie. Comme dit le proverbe : « On ne voit bien qu'avec les yeux du cœur ».

Nous invitons les vibrations d'amour à se diffuser à partir du centre de notre Tan Tien moyen, à emplir tout notre corps, puis à sortir par les paumes de nos mains et les plantes de nos pieds pour rayonner autour de nous. Ce vouloir-vivre du Cœur, en unifiant notre énergie et en la faisant circuler harmonieusement, provoque en nous un sentiment de **joie, de gratitude et même d'allégresse.**

Lorsque ce mouvement n'est pas enraciné et se retrouve en excès, il se pervertit et devient : excitation, agitation, anxiété et même folie ou fantasme allant jusqu'à l'idéalisme extrême et au fanatisme. Lorsqu'il est trop faible, nous n'avons plus le goût de vivre : dépression, perte d'enthousiasme et d'inspiration, notre parole est inhibée ou vide d'intention.

Les maladies du Feu

Les maladies Yang par excès de l'Énergie du Cœur

Les personnes touchées par ce type de déséquilibre sont émotives, anxieuses, nerveuses, précipitées. Elles s'emballent facilement. Le rouge leur monte aux joues, leur cœur s'accélère, elles sont sujettes aux palpitations.

- Risque d'angine pendant l'été
- Sensation d'oppression ou de douleur dans la poitrine
- Tachycardie
- Hypertension artérielle
- Troubles circulatoires et veineux
- Éruptions cutanées rouges
- Picotements au cuir chevelu et à la peau
- Hypersensibilité de la peau au soleil et à la chaleur
- Réactions importantes aux piqûres d'insectes
- Transpiration excessive, surtout la nuit
- Ulcérations de la langue
- Aphtes
- Varices
- Hémorroïdes
- Colite du côté droit
- Spasmes digestifs brutaux
- Douleurs au bas ventre
- Seins gonflés et douloureux
- Bouffées de chaleur
- Insomnie
- Excitation mentale
- Anxiété permanente
- Humeur très instable
- Perturbation du sommeil, rêves nombreux et très prégnants
- Bégaiement
- Sensation d'étouffement
- Mutisme émotionnel
- Convulsions
- Hémiplégie

L'excès de l'Énergie du Cœur correspond aussi au sentiment d'exaltation lié parfois à l'état amoureux, à la passion folle qui consume, à l'exaltation émotionnelle.

D'autres facteurs sont susceptibles d'affaiblir le Yin du Cœur et, par conséquent, de créer un excès de Yang : manque de sommeil, travail de nuit, surmenage, vie trépidante, usage exagéré d'excitants (café, alcool, tabac) et usage de drogues. Ces facteurs, en grande partie liés aux habitudes de vie, empêchent les substances et les énergies Yin de se reconstituer.

Les maladies Yin par vide de l'Énergie du Cœur

Les personnes qui souffrent de ce type de déséquilibre sont anxieuses, émotives, réservées, timides, plutôt pâles et souffrent de palpitations.

- Transpiration au moindre effort
- Palpitations
- Insuffisance cardiaque
- Hypotension artérielle
- Frilosité
- Anémie
- Céphalées chroniques
- Hypersensibilité, hyperémotivité
- Angoisse
- Nostalgie
- Langueur
- Dépression
- Perte de mémoire
- Sensation de manque d'amour ou de compréhension
- Sentiment d'isolation, de déconnexion

Le vide du Cœur correspond à la dépression causée par une déception sentimentale, un chagrin d'amour, l'abandon ou la perte d'un être cher, voire d'un idéal. Certains signes psychiques ou neurologiques signalent également un vide de l'Énergie du Cœur : trous de mémoire, trouble de concentration, syncopes, aphasie, amnésie, confusion.

Aliments pour le Cœur

Saveurs amères

Blé

Mouton, bœuf

Abricot, oranges (fraîches ou séchées), fraises

Échalote, laitue, pissenlit, endive, salade frisée, asperge, chou-rave, rhubarbe, feuilles de céleri, chicorée, poireau, olives

Crudités

Graines d'aneth, poivre noir, curcuma, gingembre, cayenne, ail

Café de céréales, verveine, tisane de houblon, bière, vin rouge, chocolat noir amer (modérément)

À éviter

L'excès de piquant, café, tabac, alcool, produits laitiers, sucre blanc.

L'abus de jus de fruits ou de légumes froid. (Trop d'aliments froids favorisent la rétention d'eau et la stagnation à un moment de l'année où les viscères profonds manquent de Yang et de pouvoir transformateur.)

Le gras animal, les grillades, la friture. (Ces aliments sont générateurs de chaleur interne stagnante.)

Les vitamines et minéraux. (En cas d'excès de Feu dans le Cœur.)

Trop de sel provoque l'hypertension.

Évitez de trop transpirer. (Ex : sauna et exercices intenses au soleil.)

Ne pas s'exposer à une chaleur excessive.

Les émotions fortes qui produisent un excès de chaleur, ainsi que le stress, les changements brusques et la négativité.

Les chocs et traumatismes qui perturbent l'énergie du Cœur.

À conseiller

Se réjouir, rire, aimer, chanter, danser.

Guérir ses blessures de Cœur, faire la paix, pardonner.

Établir une relation intime avec ses émotions.

Méditer pour connecter avec la nature essentielle de notre esprit.

Observer les flammes du feu.

Harmoniser le Cœur avec le son des tambours.

Se rafraîchir naturellement dans les endroits ombragés.
Prendre des bains de pieds, de mains dans l'eau tiède ou fraîche.
Assouplir la colonne vertébrale.

Quelques plantes pour harmoniser le Cœur et son élément Feu correspondant

(Suggestions de Marie-Joe Picard, finissante en herboristerie et étudiante de Qi Gong)

Scutellaire, skullcap, *Scutellaria Lateriflora* renforce le Yin du Cœur.

La scutellaire calme les esprits agités par une trop grande activité mentale et équilibre tout le système nerveux (à long terme). Lorsque la chaleur yang du foie monte à la tête, celle-ci vient apaiser. Pourquoi la scutellaire est une plante alliée du cœur? Lorsque l'on est agité et que l'on fait aller-retour entre pensées et émotions, elle fait descendre l'énergie de la tête et nous donne un répit pour se recentrer. Belle plante pour faire la transition de l'élément bois à l'élément feu lorsque l'on sent une surexcitation estivale et qu'il est difficile de se centrer et méditer. Antispasmodique, elle calme les palpitations cardiaques, convulsions, insomnie ou anxiété causée par l'agitation nerveuse. Elle est aussi une excellente plante de soutien lors des sevrages (tabac, café, etc.)

En tisane au quotidien (infusion 15 min.), en teinture pour palpitation ou crise de panique.

Agripaume, motherwort, *Leonurus Cardiaca* (cœur de lion) renforce le Yang du Cœur.

L'agripaume est une plante qui s'ancre solidement dans la terre, ses racines par lesquelles elle se reproduit s'enfoncent dans des sols riches et humides. L'agripaume est une tonique utérine, alliée de la femme de la puberté à la ménopause et une grande amie du cœur (tonique cardiaque, anxiolytique, antihypertenseur), ce sont ces deux domaines d'excellence pour lesquels elle est souvent utilisée en herboristerie. Elle sera notre alliée dans les périodes de transition où les émotions sont au rendez-vous, lorsque nous

avons besoin de nous enraciner et de laisser circuler librement le Qi du cœur. Et beaucoup ne jurent que par elle pour lutter contre l'anxiété et la mélancolie.

Éviter si hémorragies lors des menstruations et pendant la grossesse car elle est un stimulant utérin.

Aubépine, Hawthorn, *Crataegus Oxyacantha* , tout terrain

L'aubépine est un tonique cardiaque (soutient l'équilibre du cœur), elle est utilisée comme plante de base dans à peu près tous les traitements pour problèmes cardiaques. Elle tonifie, nourrit et régule le cœur dans sa globalité, le muscle lui-même et le système circulatoire. Elle travaille bien avec les cœurs de tout âge, mais elle doit être prise sur de longues périodes (2-3 mois/au quotidien) pour agir et avoir un impact considérable. Comme le cœur, cette plante aime le changement sain, graduel et durable...

Pas les montagnes russes!

"As a flower essence, hawthorn promotes the healing power of hope, love, trust, and forgiveness." – B. Mars

Pour ne pas oublier l'intestin grêle, **le curcuma** stimule la production de bile et semble augmenter la production d'enzymes pancréatiques. En favorisant ainsi une digestion vivante, il aide notre intestin grêle à effectuer son travail d'absorption et d'élimination, lutte contre l'atonie digestive et la toxicité intestinale. Rajouter du curcuma bio (combiné avec du poivre) un peu partout dans vos recettes, votre petit intestin sera content.

Élixirs floraux : mimosa, rose, aubépine, lavande... (élixir ou plante en infusion)

Pour aider à surmonter les dépressions reliées au cœur; souvent après une peine de cœur, lorsque l'on se sent désillusionné de l'amour, qu'on se sent seul, rejeté, déconnecté. Et lorsqu'il y a émotion trop forte (ressentie comme positive ou négative) pour protéger le Shen.

Mélisse, *Melissa officinalis*

Recette d'été pour rituel plaisir; la mélisse est une plante rafraîchissante, elle fait sortir l'excès de chaleur.

Limonade d'été :

Ébouillanter 5 généreuses c. à thé de mélisse et 1 c. de fleurs d'hibiscus dans un litre d'eau, sucrer avec du sirop d'érable, laisser refroidir et rajouter un gros citron mûr.

Servir froid avec glaçons... les enfants apprécieront.

Huiles essentielles

- Huile essentielle **orange amère** ; régulateur cardiaque, peut empêcher de dormir si prise le soir, même si ce n'est pas une insomnie de « stress » (plus une huile essentielle dynamique... de jour).
- Huile essentielle d'orange amère = sublime dans le diffuseur.
- Huile essentielle de **lavande officinale** ; un peu comme une mère qui nous supporte, recommandée lorsqu'on a l'impression qu'on porte tout sur nos épaules et que si on lâche, tout va s'écrouler et personne sur qui s'appuyer.
- Huile essentielle **palmarosa**; apaise les émotions liées à l'élément feu, hyper-émotivité, insomnies, anxiété
- Huile essentielle de **rose de damascus**, si on veut se gâter. Guérit le cœur et l'aide à s'ouvrir.

Texte-outil écrit par :

Marie-Claude Rodrigue, Directrice de Fragments Libres, 2017

Références :

Le Guide du Bien-Être selon la Médecine Chinoise, Dr Yves Réquena

La Médecine Chinoise, santé, forme et diététique, Dr Jean-Marc Eyssalet

Les Cinq Saisons de L'Énergie de Isabelle Laading)