



## Le principe du feu



## Le principe du feu

Bonjour et bienvenue dans cette nouvelle vidéo. Aujourd'hui, nous allons continuer notre rencontre avec les différents principes des énergies décrites par la médecine chinoise. Nous avons déjà bien décrit le principe du bois, puis approfondi avec le foie et la vésicule biliaire. Nous allons maintenant aborder le principe du feu.

### L'énergie de la croissance et de la chaleur



Pour bien comprendre le principe du feu, on va utiliser son idéogramme ci-contre. Le principe du feu est extrêmement simple : c'est vraiment quelque chose qui part dans toutes les directions. Avec le bois, on avait quelque chose qui montait et passait à travers la terre mais, là, on a globalement quelque chose qui part dans tous les sens. **On est vraiment dans l'idée de l'expansion**. D'ailleurs, l'énergie du feu est un processus qui est profondément lumineux mais qui va aussi prendre de la place. Avec l'énergie du bois, c'est une expansion de naissance qui passe de l'obscurité à la lumière alors qu'avec le feu, on est dans la pleine lumière. Si on était avec le principe du bois au lever du jour, avec le principe du feu, on est à **ce moment particulier de la journée où on est dans la plénitude du Yang et où le soleil est au zénith**.

C'est vraiment **la pleine lumière, la pleine chaleur et la pleine activité**. Sur le plan saisonnier, c'est le moment de l'été. D'ailleurs, il y a des personnes qui se sentent beaucoup mieux en été et d'autres pour qui cette saison est très difficile parce qu'elles n'arrivent pas à supporter, transformer et transcender la chaleur. Or **le propre de l'énergie du feu est la chaleur**. En fait, ce feu est porteur de ce qui réchauffe, de ce qui anime la vie, de ce qui réunit et permet la communication. Finalement, l'endroit où l'on se retrouve dans la maison pour finir la soirée, communiquer et dire des choses intimes n'est pas le salon mais la cuisine. Le fait d'être autour du feu est le moment où on se retrouve tous et qui constitue un foyer. On voit donc bien qu'il y a quelque chose autour de cette énergie du feu qui va réchauffer, réunir et amener de la lumière. Cela va aussi amener de la conscience et on va voir que le principe du feu est aussi en lien avec l'intelligence.

Cette énergie du feu est précisément **ce qui fait circuler la vie**. Or ce qui fait circuler la vie dans le visible est **le sang**. Ainsi, tout ce qui va être autour du circulatoire, de l'énergie du sang et de la libre circulation du sang va justement être nourri par cette énergie du feu. Ainsi, les troubles circulatoires, les troubles cardiaques, les stagnations, les jambes lourdes ou les problèmes d'hémorroïdes vont être en lien avec cette énergie du feu – même si avec les problématiques d'hémorroïdes, on verra que le principe du bois a un rôle à jouer très important. Voilà toutes les pathologies qui vont être associées à cette énergie particulière et explosive.

Le problème du feu est qu'en petites quantités, il amène de la chaleur et de la circulation, mais en grandes quantités, il va commencer à détruire. On va voir que sur le plan émotionnel et même sur le plan circulatoire, lorsqu'il commence à y avoir une trop grande charge, cela va nous parler

d'hypertension, voire du moment où le circuit explose et où on va avoir des anévrismes ou des hémiplésies. Au-delà de l'hypertension artérielle, c'est aussi le moment où on va avoir des crises particulières ou des troubles neurologiques comme des crises d'épilepsie qui sont des explosions du feu.

## Les organes associés

Il y a donc des choses très importantes autour de cette énergie qui va être soutenue par deux organes :

1. Le **cœur** ;
2. L'**intestin grêle**.
  - **Le cœur est effectivement un organe Yang** qui est au centre de la poitrine, et on a vraiment des choses importantes à développer autour du cœur avec les troubles du rythme, les oppressions et toutes les insuffisances cardiaques qui peuvent émerger. Au-delà des pathologies, il y a tout simplement les tensions thoraciques.
  - Si on descend, on trouve **l'intestin grêle qui va être en soutien et forme un couple avec le cœur**, ce qui pourrait paraître un peu bizarre. Le fait que le foie et la vésicule biliaire forment un couple semble une évidence puisqu'ils fonctionnent ensemble, alors que le cœur et l'intestin sont très loin l'un de l'autre. Pourtant, il y a une réelle cohérence, déjà sur le plan circulatoire. En effet, il faut savoir que **le cœur va être responsable de la circulation du sang dans notre corps** – c'est la

pompe vitale dont on a absolument besoin. Mais l'intestin grêle est le deuxième endroit le plus chaud du corps puisque, finalement, tout le sang du corps va passer par cet intestin grêle pour se nourrir des aliments. Au-delà de ça, on verra à quel point **l'intestin grêle va jouer aussi un rôle sur la qualité et la composition du sang, ainsi que sur notre état général et notre état émotionnel**. Bien sûr, avec le principe du feu, il n'y aura pas que la logique organique mais aussi une logique émotionnelle et psycho-énergétique extrêmement importante.

Ainsi, on va développer ensuite la physiologie du cœur et de l'intestin grêle. On verra notamment sur le plan alimentaire toutes les choses importantes et toutes les pathologies concernées comme les **pathologies inflammatoires**, les **maladies de Crohn**, les **ulcères** ou même les **troubles de constipation ou de diarrhée** où il y a beaucoup de feu. On va donc aborder et développer toutes ces pathologies au travers de la régulation du feu.

## Le profil-type de l'énergie du feu

### La communication

L'énergie du feu est donc l'énergie du plein été, le moment de l'expansion et de la croissance. On a eu la naissance avec le bois et on a maintenant la croissance avec le feu. Ainsi, **toute personne qui est dans un processus de croissance et d'expansion va s'appuyer sur l'énergie du feu**. Or la croissance et l'expansion interviennent sur un plan corporel, mais aussi sur le plan du comportement et, chez l'être humain, cela s'appuie sur la

communication. Par conséquent, tous les gens qui sont dans un type feu sont **des gens énormément communicants, voire extrêmement bavards**. À l'extrême du type feu, ce sont même des gens qui ne peuvent pas s'empêcher de chanter. Ils ont vraiment une énergie particulière qui peut être extrêmement joyeuse, puisque'il y a quand même de la joie avec l'énergie du feu, et une propension à la communication.

Je vous avais décrit un peu le type physique associé à l'énergie du bois. Généralement, les personnes qui sont dans l'énergie du feu sont plutôt **des gens pléthoriques, qui prennent un peu de place et qui ont généralement une bonne carrure**. On ne va pas toutefois les mélanger avec le type terre qui correspond plutôt au bon vivant rugbyman. En somme, **l'énergie feu est l'énergie de la jovialité, de la communication, du lien et de la relation**. Ainsi, ce sont généralement des gens qui parlent un peu fort et qui prennent de la place, mais différemment du type bois qui prend de la place dans la séduction. Le type feu peut être un peu rentre-dedans ou un peu brut de décoffrage, mais avec de la pudeur. Généralement, **ce sont des gens hyper affectifs, hyper émotionnels et très communicants sur leurs ressentis. Ils prennent toujours plus ou moins en charge les autres et sont très protecteurs**. A minima, s'ils ne sont pas protecteurs, ils prennent de la place, ils parlent fort et, même sur leurs facies, ce sont des gens qui sont souvent rouges et ont toujours chaud.

### L'intelligence du cœur

L'énergie du feu est une énergie comportementale qui, au départ, est **une énergie de partage, de communication et de conscience**. Ainsi, cela nourrit

ce qu'on va appeler l'intelligence. Ce n'est pas forcément l'intelligence intellectuelle, mais plutôt l'intelligence du cœur et de la perception. C'est **une intelligence empathique qui amène au respect de l'autre**. Cette énergie est donc importante et, évidemment, cela va nourrir la conscience. C'est aussi pour cela que les gens qui ont des troubles cardiaques ou qui prennent certains médicaments peuvent avoir des absences, disjoncter ou tenir des propos incohérents. Heureusement, ce ne sont que des phases temporaires et, à un moment donné, tout se réembraye. En effet, avec cette énergie particulière – et on en reparlera au niveau du cœur –, il y a **la conscience individuelle**. En effet, c'est au niveau de l'énergie du cœur qu'on va porter l'âme, c'est-à-dire ce qui nous anime.

### Les conséquences d'un excès de feu

L'état naturel de l'énergie du feu est l'énergie de joie, mais lorsqu'il commence à y avoir un déséquilibre :

- **Si l'énergie du feu baisse, il n'y a plus de désirs, d'envies, d'appétence pour la vie, d'échanges, de communication, ni de brillance dans le regard.**
- **S'il commence à l'inverse à y voir trop de feu, il va y avoir de l'excitation, du sur-mouvement et de l'agitation.** En consultation par exemple, les gens qui ont beaucoup de feu vont parler sans s'arrêter, voire partir dans tous les sens. Le discours n'est ni structuré, ni organisé, ce qui indique un véritable excès de feu. C'est le moment où le praticien doit ramener beaucoup d'eau pour calmer l'ensemble.

Au-delà de l'excitation, **l'excès de feu peut conduire à un moment donné à une certaine forme de violence vis-à-vis de soi ou des autres.** En effet, si le feu s'embrase, cela peut devenir destructeur. Au niveau du comportement, c'est le moment où il peut y avoir de la violence, mais c'est aussi le moment où on va se retrouver avec des pathologies de destruction interne. Ainsi, toutes les pathologies hyper inflammatoires qui finissent en -ite (tendinites, polyarthrite, périarthrite...) sont le signe d'une inflammation et toutes les inflammations s'appuient sur un excès de feu. Par exemple, la migraine sera d'abord nourrie par le bois. Mais c'est un bois qui vient alimenter le feu et, si on rajoute des bûches sur le feu, cela va monter en charge. La migraine est donc aussi un excès de feu, tout comme l'hypertension artérielle ou les bouffées de colère et de violence. D'ailleurs, le mot « colère » en Chine s'écrit avec deux idéogrammes signifiant « feu du foie ». On voit donc bien que **le feu peut réchauffer, mais s'il n'est pas cadré et canalisé, il peut nous emporter et nous embarquer.**

Sur le plan alimentaire, **au travers d'une alimentation plutôt froide, on va pouvoir calmer le feu ou, au contraire, avec une alimentation très chaude, on va nourrir le feu.** Il suffit simplement de comparer l'ambiance qu'il peut y avoir dans un restaurant végétalien ou macrobiotique et dans un restaurant de viandes au barbecue. On voit tout de suite que l'ambiance n'est pas du tout la même. Donc si vous avez besoin d'une énergie où il y a de la vie, n'allez pas nécessairement dans un restaurant macrobiotique. Après, vous pouvez évidemment manger ce que vous voulez, mais vous voyez que l'énergie n'est pas la même. On comprend donc aussi que **l'alimentation feu va nourrir.**

- Si vous avez beaucoup de feu à l'intérieur, il va plutôt falloir aller vers une alimentation froide ou des cuissons douces.
- Au contraire, tout ce qui va être braisé ou cuit au four va plutôt nourrir le **Yang**.

Il faudra donc calmer le jeu si on est déjà un peu trop dans l'excès du feu.

- L'idée est aussi de sonder comment on se sent dans les périodes estivales. Si on n'est pas bien, qu'on souffre de la circulation du sang, qu'on sent que l'énergie stagne et a du mal à être fluide, c'est parce qu'il y a une problématique sur cette énergie qu'il va falloir équilibrer.
- De même, si cela déborde en permanence sur le plan émotionnel, cela signifie que quelque chose va devoir être équilibré.
- Si on a besoin de chanter en permanence, c'est peut-être physiologique, mais quand c'est trop et que l'entourage commence à s'en plaindre, il y a peut-être besoin de tempérer un peu.

**Tous ces éléments vont participer à l'énergie du feu.**

## Les organes virtuels associés

Avec le feu, il va y avoir aussi une autre dimension. On parle d'organe virtuel, mais certains d'entre vous en ont peut-être déjà entendu parler. Associé au cœur, il y a un autre organe qu'on appelle le **maître-cœur** ou **péricarde**, ainsi

qu'un autre organe totalement virtuel qui s'appelle le **triple foyer** ou **triple réchauffeur** et qui va équilibrer la partie haute, la partie moyenne et la partie basse. Ces organes sont dits virtuels : un peu comme les chakras décrits par la médecine ayurvédique, on a beau découper quelqu'un, on ne va pas trouver ces chakras mais seulement des organes qui s'y rattachent. Pourtant, ils ont une réalité énergétique. Là aussi, il y a une réalité énergétique qui va nous parler de choses très importantes :

- **Le cœur et l'intestin grêle nous parlent de la partie consciente de l'individu ;**
- **Le maître-cœur et le triple foyer nous parlent de la partie inconsciente de l'individu.**

Tout ce qui est en lien avec l'inconscient va effectivement se jouer sur ces dimensions : **la dimension visible et la dimension invisible**. Ainsi, le maître-cœur et le triple foyer vont prendre en charge la circulation.

- **Le maître-cœur prend en charge les artères et les veines**, et donc toutes les problématiques associées comme les stagnations, les jambes lourdes ou les déformations veineuses.
- Le triple foyer va être essentiellement en lien avec une circulation beaucoup plus profonde et obscure, à savoir **la circulation lymphatique**. On verra que ce circuit lymphatique occupe trois fonctions :

- 1. Une fonction de nettoyage ;**

2. Une fonction de gestion des graisses ;

3. Une fonction immunitaire.

En fait, une grande partie de nos toxines et de nos pathologies vont être en lien avec les profondeurs du corps et avec ce réseau lymphatique, dont nous reparlerons parce qu'il est extrêmement important d'aller nettoyer ces profondeurs. C'est là où la naturopathie nous parle de la stagnation des glaires et on reparlera de ces dimensions quand on abordera le principe de la terre. En tout cas, on voit qu'il y a quand même des notions très importantes.

## Conclusion

Ainsi, **cette énergie du feu et le travail du cœur et de l'intestin grêle** – ainsi que celui du péricarde et du triple foyer – **vont nous permettre de travailler sur un panel de pathologies extrêmement larges, tant la gestion émotionnelle, des troubles ou des tensions artérielles que des problèmes de migraines, des pathologies inflammatoires ou des fragilités immunitaires.** Il y a un espace extrêmement vaste et il est réellement fondamental d'équilibrer cette énergie. Surtout, c'est assez simple de le faire et on verra un certain nombre de protocoles ; la priorité étant d'abord de bien comprendre les énergies du cœur et de l'intestin grêle. Là aussi, il y a une hygiène alimentaire à avoir et des exercices simples. En somme, il y a toute une démarche très tranquille pour améliorer notre santé et notre équilibre général.

Je vous souhaite d'avoir un feu intérieur tranquille, serein et épanoui, mais aussi d'avoir une douce et belle brillance dans le regard, ce qui est la signature d'une âme présente et active qui habite et anime le corps. Surtout, je vous revois très prochainement pour aborder toutes ces dimensions dans la partie théorique et dans la partie pratique. Nous verrons comment agir sur ces dimensions pour pouvoir les équilibrer. Bonne continuation, à très bientôt et souvenez-vous : **chaque jour, un pas !**