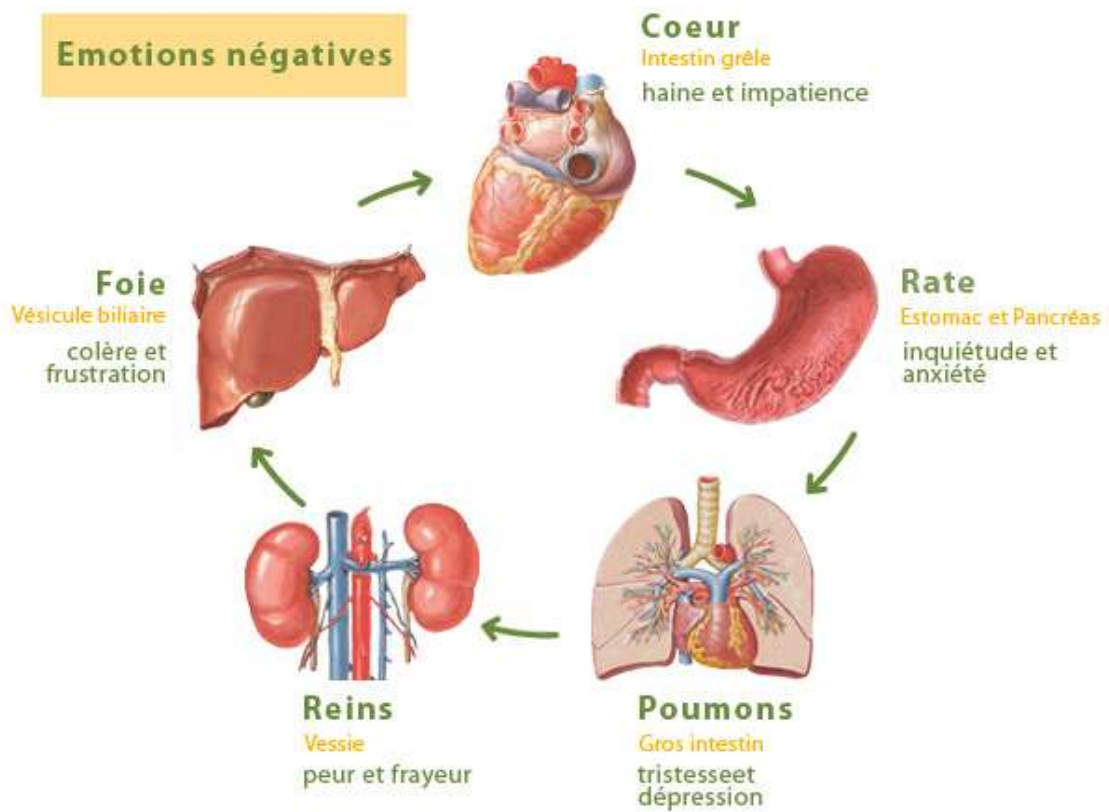


Nos organes et nos émotions

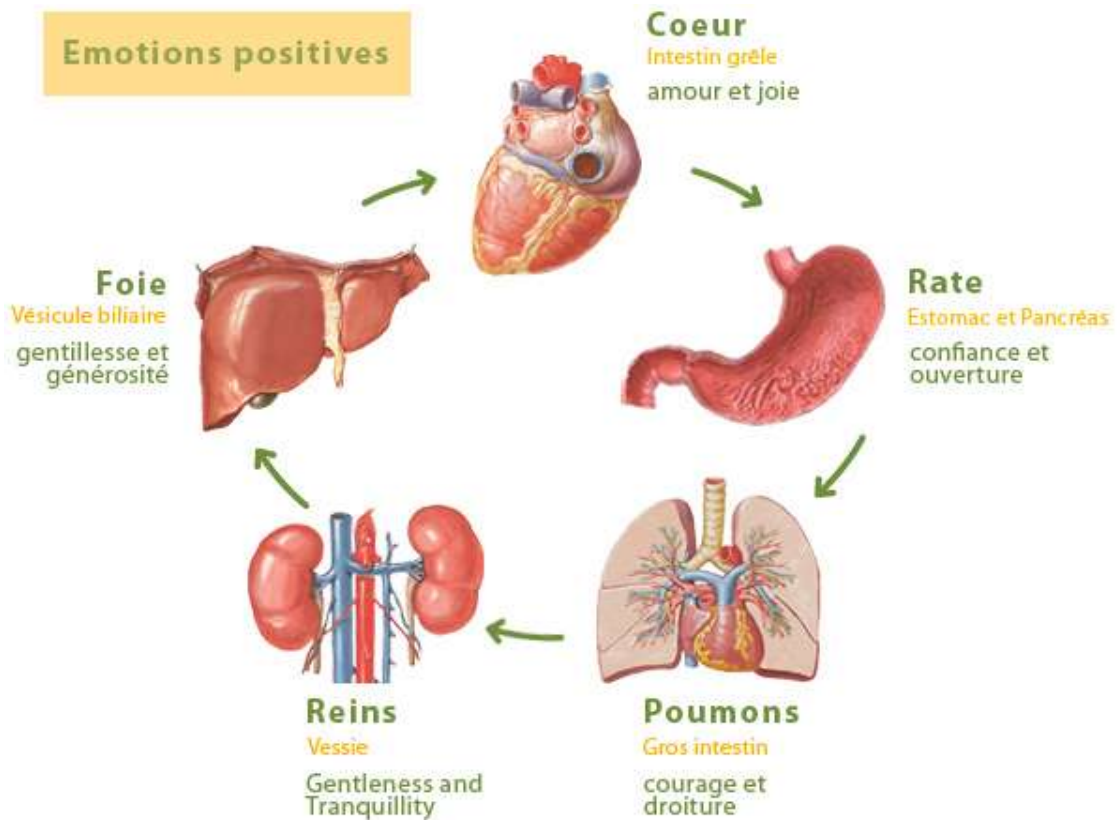
Il y a plusieurs milliers d'années déjà, les Taoïstes ont réalisé que les émotions peuvent causer d'importants dégâts et affecter notre santé sur le plan physique, mental et spirituel. L'inquiétude par exemple est l'émotion négative qui s'accumule dans la rate, l'estomac, le pancréas,.... Si elle est ressentie fortement ou sur une longue période, elle provoquera un déséquilibre et la maladie apparaîtra. Si la maladie touche déjà ces organes, elle engendrera de l'inquiétude ou des pensées obsessionnelles.

Ces émotions négatives peuvent toutefois être transformées grâce à la « méditation des organes » que vous trouvez aux pages 3 et 4.

Emotions négatives



Emotions positives



Méditation des organes

"Les Six sons de la guérison"

Cette méditation se concentre sur les organes: chaque organe est associé à un mouvement simple et à un son. La vibration de ce son permet de transformer les émotions de négatives en émotions positives. (Cinq organes vitaux) La haine peut être transformée en joie (Cœur), l'inquiétude en confiance (Rate), la tristesse en courage (Poumons), la peur en douceur (Reins), la colère en générosité (Foie). Les émotions sont une énergie. Au lieu de vous battre contre elles, de les réprimer ou de les déverser sur quelqu'un d'autre, apprenez à créer une nouvelle énergie positive qui sera utile à votre bien-être.



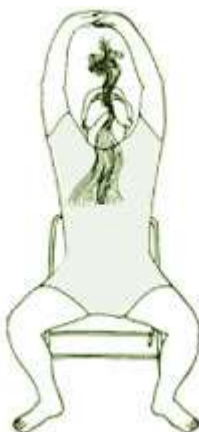
Son du Poumon

Organe associé:	Gros intestin
Élément:	Métal
Saison:	Automne
Couleur:	Blanc
Emotions:	Chagrin et tristesse
Vertus:	Courage et droiture
Parties du corps:	Poitrine, intérieur des bras, pouces
Sens:	Odorat (nez) et toucher (peau)
Goût:	Relevé, fort
Son:	Ssssssss (langue derrière les dents)



Son du Rein

Organe associé:	Vessie
Élément:	Eau
Saison:	Hiver
Couleur:	Bleu foncé
Emotions:	Peur
Vertus:	Douceur, calme et immobilité
Parties du corps:	Tranches des pieds, intérieur des jambes, poitrine
Sens:	Ouïe (oreilles), os
Goût:	Salé
Son:	Tchouuuuuuuu (comme pour souffler sur une bougie: les lèvres en forme de "O")



Son du Foie

Organe associé:	Vésicule biliaire
Élément:	Bois
Saison:	Printemps
Couleur:	Vert
Emotions:	Colère, frustration
Vertus:	Gentillesse, générosité
Parties du corps:	Intérieur des jambes, aine, diaphragme, côtes
Sens:	Vue (yeux), larmes
Goût:	Aigre
Son:	Shhhhhhh (langue près du palais)



Son du Coeur

Organe associé:	Intestin grêle
Elément:	Feu
Saison:	Eté
Couleur:	Rouge
Emotions:	Impatience, arrogance, cruauté
Vertus:	Joie, gratitude, respect
Parties du corps:	Aisselles, intérieur des bras
Sens:	Langue, parole
Goût:	Amer
Son:	Howwwwww (bouche grande ouverte)



Son de La Rate

Organe associé:	Estomac, pancréas
Elément:	Terre
Saison:	Eté indien
Couleur:	Jaune
Emotions:	Inquiétude, anxiété
Vertus:	Ouverture, confinement, honnêteté
Parties du corps:	Lèvres, bouche
Sens:	Goût
Goût:	Doux, neutre
Son:	Rhouuuuuuu (du fond de la gorge, guttural)

Triple Warmer sound



Le son du Triple Réchauffeur "Hiiiiiiiiiiiiiiiiiii" permet d'égaliser la température de ce que les Taoïstes considèrent comme les trois principaux centres d'énergie (sous le nombril, centre de la poitrine, milieu du front). Il amène l'énergie chaude du haut vers le bas et l'énergie froide du bas vers le haut. L'énergie chaude de la région du coeur est dirigée en bas vers la région des organes sexuels, plus froide. L'énergie froide des organes sexuels est montée vers la région du coeur.