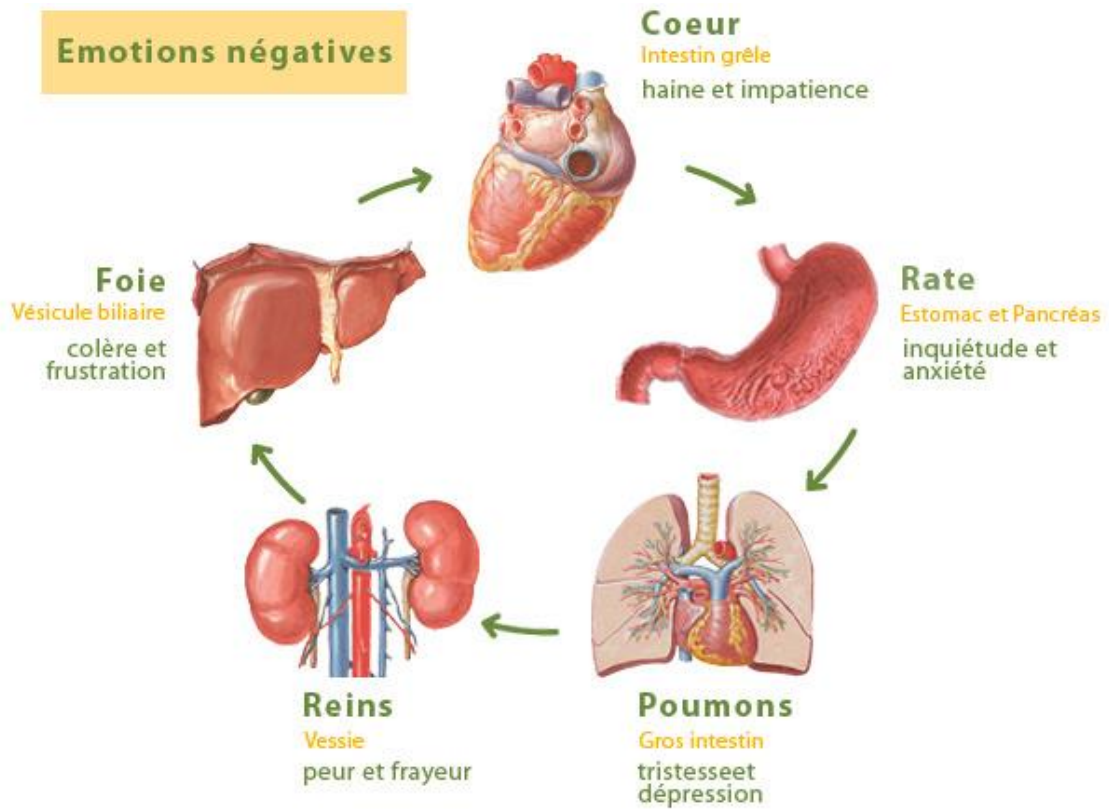


## Nos organes et nos émotions

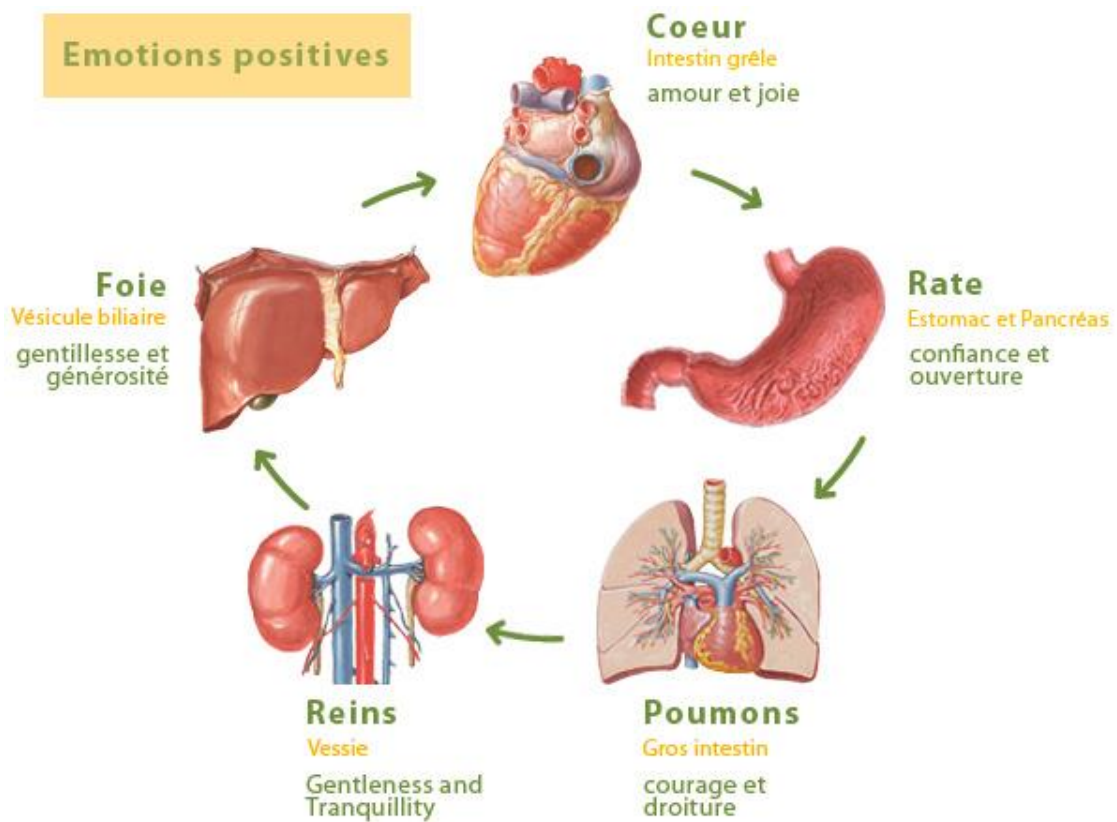
Il y a plusieurs milliers d'années déjà, les Taoïstes ont réalisé que les émotions peuvent causer d'importants dégâts et affecter notre santé sur le plan physique, mental et spirituel. L'inquiétude par exemple est l'émotion négative qui s'accumule dans la rate, l'estomac, le pancréas,.... Si elle est 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

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



### Son du Rein

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



### Son du Foie

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



### Son du Coeur

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



### Son de La Rate

<b>Organe associé:</b>	Estomac, pancréas
<b>Elément:</b>	Terre
<b>Saison:</b>	Été indien
<b>Couleur:</b>	Jaune
<b>Emotions:</b>	Inquiétude, anxiété
<b>Vertus:</b>	Ouverture, confinement, honnêteté
<b>Parties du corps:</b>	Lèvres, bouche
<b>Sens:</b>	Goût
<b>Goût:</b>	Doux, neutre
<b>Son:</b>	Rhouuuuuu (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.