

GÉRARD ATHIAS • ISABELLE BOOS

Les 5 Souffles du Tarot

LES 22 PORTES DE SAGESSE



Table des matières

• Introduction	11
• Le vocabulaire GEST® des cinq mouvements	17
• Les 22 Portes de Sagesse	23
– Le jeu des 22 Portes de Sagesse –	
1. La Porte des Nuages : 2 Poumon, Aleph, le Bateleur, Bhujangasana, le Cobra	26
2. La Porte du Toit ou Porte du Grain : 21 Estomac, Beith, La Papesse, Balasana – La posture de l'Enfant	30
3. La Porte de l'obstruction ou Porte de la transformation intérieure : 22 Estomac, Guimel, L'Impératrice, Ustrasana – Le Chameau	34
4. La Porte de l'essence des aliments ou Porte de la chair lisse : 24 Estomac, Daleth, l'Empereur, Tadasana – la posture de la Montagne	37
5. La Porte de l'Essence de la Purification du Sang ou la passerelle vers les êtres surnaturels : 11 Rate-Pancréas, Hé, Le Pape, Malasana – la posture de la guirlande	41
6. La Porte de l'assaut ou Porte du carrefour : 12 Rate-Pancréas, Vav, L'Amoureux, Baddha Konasana – la posture du papillon	46
7. La Porte de l'Esprit : 7 Cœur, Zayin, Le Chariot, Virabhadrasana – la posture du guerrier	50
8. La Porte du Vent : 12 Vessie, H'eith, la Justice, Marjarâsana et Bitilasana – la posture du chat et de la vache	54
9. La Porte de l'immensité spatiale ou Porte de la Puissance : 37 Vessie, Teith, l'Hermite, Halasana – la posture de la charrue	57
10. La Porte de l'Âme Lumineuse, Porte de l'Âme éthérée : 47 Vessie, Yod, la Roue de Fortune, Vriksasana – la posture de l'arbre	61
11. La Porte de la vitalité essentielle, la porte du diaphragme : 51 Vessie, Kaph, la Force : Matsyasana – la posture du poisson	65
12. La Porte de l'Enracinement Vibratoire ou Porte de l'Or : 63 Vessie, Lamed, Le Pendu, Sarvangasana – la posture de la chandelle	68
13. La Porte du Pylore ou porte cachée : 21 Rein, Mem, l'Arcane sans nom, Matsyasana – la posture du bateau	71
14. La Porte de la fissure ou Porte de l'Antichambre : 4 Maître-Cœur, Noun, la Tempérance, Pranayama, techniques respiratoires	74
15. La Porte des liquides impurs ou porte de l'Oreille Subtile : 2 Triple Réchauffeur, Samekh, le Diable, Garudasana – la posture de l'aigle	78
16. La Porte de l'Oreille : 21 Triple Réchauffeur, Âyin, la Maison-Dieu, Bhramari Pranayama – la respiration de l'abeille	82
17. La Porte de la Capitale ou Porte de la Mémoire Collective : 25 Vésicule Biliaire, Phe, l'Etoile, Utthita Parsvakonasana – la posture de l'angle latéral	85
18. La Porte de la beauté et de l'élégance ou Porte de l'abri : 13 Foie, Tsave, la Lune, Ardha Matsyendrasana – la demie-posture du seigneur des Poissons	88
19. La Porte de l'Échéance et de l'Espérance ou Porte Terminale : 14 Foie, Qof, le Soleil, Surya Namaskar – la salutation au Soleil	92
20. La Porte de la Vie ou Porte du Destin : 4 Vaisseau Gouverneur, Reish, le Jugement, Sirsasana – la posture de la tête	96
21. La Porte de la Mutité ou porte du Mutisme : 15 Vaisseau Gouverneur, Schin, le Monde, Padmasana – la posture du lotus	100
22. La Porte de Pierre ou du champ magnétique : 5 Vaisseau Conception, Tav, le Mat, Savasana – la posture du cadavre	103
• Tirage à 5 cartes : le Tarot et les 5 éléments	107

Introduction

L'approche "Les 22 Étincelles de vie dans les 5 éléments" constitue un voyage fascinant à travers les 22 Arcanes du Tarot (ou les 22 lettres hébraïques), guidé par les éléments essentiels de la nature : le Bois, le Feu, la Terre, le Métal ou l'Air, et l'Eau. C'est une rencontre profonde entre le langage énergétique et la sagesse du Tarot. Dans cette démarche, notre quête est de décrypter les messages enfouis au cœur de nos énergies fondamentales, ouvrant ainsi les portes de la compréhension de soi et de la connaissance intérieure. Cette fusion d'éléments et de symboles offre un éclairage unique sur le chemin de la découverte personnelle.

Nous chercherons dans cette approche à comprendre le ou les messages véhiculés par nos énergies fondamentales.

Le langage des énergies

Le décodage bioénergétique se "déchiffre" par son vocabulaire lié aux 5 éléments. Mais avant de s'aventurer dans le chiffre 5, commençons par *Au commencement*...

L'univers primordial aurait commencé son existence par une énorme explosion, le Big Bang ; un modèle cosmologique utilisé pour décrire l'origine de l'Univers.

Dans la tradition de la Kabbale et selon les enseignements d'Isaac Louria (1534-1572), ce "point origine" se rapproche schématiquement du concept de "tsimtsoum". *Tsimtsoum* est un mot hébreu dérivé du verbe *letsamtsem* qui signifie *contracter, concentrer*.

Rabbi Isaac Louria l'utilise pour désigner la contraction de la lumière divine qui est, le premier mouvement de la Création, à l'origine de l'Univers. Ce processus précédant la Création du monde peut se résumer comme étant le phénomène de contraction de "Dieu" dans le but de permettre l'existence d'une réalité extérieure à Lui.

Les vingt-deux lettres de fondement sont les vingt-deux forces essentielles émanées du Nom Divin. C'est sur ces vingt-deux lettres que repose la Création toute entière et, c'est par ces vingt-deux lettres que la Création se développe.

"Vingt-deux lettres fondamentales : Il les a gravées, sculptées, permutées, pesées, transformées. Avec elles, il a représenté tout ce qui a été formé et tout ce qui sera formé"

Ceci nous indique clairement que les 22 lettres ou les 22 arcanes majeurs du tarot contiennent en elles, toutes les énergies de la Création.

À l'origine de toute chose, il y a un état primordial le Wu Ji qui se traduit par *vide ultime* et décrit la vaste étendue de l'espace infini.

Le Wu Ji est l'état d'illimité, l'état d'unité pur et intégral. Son Essence est celle du Vide, qui se réfère à l'aspect de la prise de conscience de notre Shen Xian (âme éternelle).

Dans la Chine ancienne, ce concept était représenté symboliquement par la formation d'un cercle sans fin.

Au début, il y a le Wu Ji, l'indifférencié. C'est l'état primordial où le YIN et le YANG sont encore indissociés, un équilibre sans limite, vide de dualité, mais rempli d'énergie. Du point de vue de la pratique, c'est le moment qui précède le commencement de tout enchaînement : un instant de concentration immobile centré sur le vide et l'énergie d'où vont naître les mouvements.

Pour les anciens chinois, le Wu Ji, un océan infini de vibrations microscopiques est semblable à un réseau invisible, à partir duquel s'établit l'ensemble des domaines de la création et des différents mondes énergétiques.

Les 22 Portes de Sagesse

Le nombre 22 est doté de significations profondes dans diverses cultures et se manifeste comme un fil conducteur, reliant des domaines apparemment distincts mais intrinsèquement liés : les 22 étincelles de vie, les 22 lettres hébraïques et les 22 points Porte en médecine chinoise. L'exploration des 22 Portes de Sagesse est une invitation à plonger dans les mystères de la médecine traditionnelle chinoise, de la spiritualité du Tarot et de la pratique du Yoga pour mieux comprendre notre propre nature et notre place dans l'univers. C'est une aventure vers la découverte de Soi et de la Sagesse qui réside en chacun de nous.

➤ **22 Portes Énergétiques en Médecine Chinoise**

Dans la médecine chinoise, les 22 Portes Énergétiques représentent un système complexe de points d'acupuncture qui régulent le flux d'énergie vitale. Ces points sont considérés comme des portes d'entrée énergétique qui s'adaptent en fonction des besoins uniques de l'individu et de l'environnement dans lequel il se trouve, visant à maintenir l'harmonie et l'équilibre dans le corps et l'esprit.

➤ **22 Mouvements pour décrire la Création**

22 mouvements incarnent la quête d'une conscience dynamique de Soi. Ils sont reliés à la symbolique des lettres hébraïques et des 22 por-

tails énergétiques. Ces 22 mouvements conçus par Isabelle Boos sont consacrés à la ré-harmonisation corporelle et énergétique de l'individu. Cet enchaînement de 22 mouvements, dans un rythme inspire/expire, rappelant le yin et le yang de la médecine chinoise, favorise l'introspection et la quête de la respiration universelle.

↳ **22 Étincelles de Vie, 22 arcanes majeurs du Tarot de Marseille**

Les 22 arcanes majeurs du Tarot sont riches en symbolisme et sont souvent interprétés comme une représentation des étapes majeures de la vie humaine, de la naissance à la réalisation spirituelle.

↳ **22 lettres hébraïques**

Dans la Kabbale et d'autres traditions mystiques, le nombre 22 est associé aux lettres de l'alphabet hébreu. Chaque lettre porte un symbole, une énergie et une valeur numérique.

↳ **22 polygones du cercle**

Les 22 polygones du cercle peuvent représenter la complexité géométrique et la perfection inhérente à la Géométrie Sacrée, qui est présente dans la nature et dans les conceptions humaines.

↳ **22 paires de chromosomes autosomiques**

Les 22 paires autosomiques du génome humain portent en elles une richesse de mémoires génétiques, qui façonnent nos caractéristiques physiques et biologiques, résultats de milliers d'années d'évolution et de transmission d'informations biologiques, contribuant ainsi à la diversité et à la complexité de la génétique humaine.

↳ **22 postures du tarot-yoga**

Isabelle Boos a associé les 22 points portes à 22 postures de yoga qui favorisent le retour à l'équilibre corporel et énergétique. Chaque posture a été choisie de manière spécifique pour répondre à la symbolique du point d'acupuncture, de l'arcane de tarot et de la lettre hébraïque.

Nous allons explorer les 22 portails énergétiques, également connus sous le nom de points *Men* dont la traduction chinoise évoque des portes à double battant. Ils agissent comme des "pores" énergétiques qui, tels des récepteurs sensibles, réagissent aux flux d'énergie envi-

ronnants. Leur rôle principal est donc de rétablir l'équilibre énergétique de l'individu en ouvrant les portes lorsque l'environnement est favorable et en les fermant lorsqu'il est hostile et discordant. Ce lien entre les pratiques énergétiques, la sagesse du Tarot et la compréhension profonde de notre corps offre une perspective holistique sur la santé et le bien-être.

Le jeu des 22 Portes de Sagesse

En empruntant le parcours initiatique des 22 Portes de Sagesse, tu feras des 22 *étincelles de vie* tes guides : elles t'accompagneront pour plonger dans tes profondeurs. Utilise-les à chaque fois que tu en ressens le besoin.

Chaque Porte réunit trois clés.

- **Clé 1** : le message initiatique
- **Clé 2** : l'alchimie énergétique : mantra et posture de yoga
- **Clé 3** : le code tarot lettre et la clé de Sagesse

↳ Comment faire ?

Prends un jeu de tarot et garde les 22 arcanes majeurs. Laisse-toi surprendre.

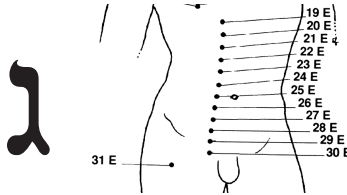
– Tu tires une carte au hasard après avoir fait ta demande, concrète, pour que la réponse soit aussi claire que ta demande.

– Lecture : tu lis la porte qui correspond à l'arcane tiré. Elle représente le passage que tu dois traverser pour avancer. Elle est comme une étape, une porte à ouvrir pour continuer ton chemin avec plus de sérénité.

– Pratique-corps : tu peux accompagner cette lecture avec la posture de yoga (tu tiens la posture pendant 5 respirations) et/ou en massant le point porte correspondant à la carte.

– Note et programme une action à poser avant le prochain tirage. Chaque porte propose un chemin. Laisse passer du temps entre deux tirages pour intégrer le travail.

La Porte de l'obstruction ou Porte de la transformation intérieure : 22 Estomac, Guimel, L'Impératrice



Localisation 22E :

3 cun au-dessus de l'ombilic et 2 cun en dehors de la ligne médiane.

Point : 22 Estomac (E)

Élément : Terre

Arcane : L'Impératrice (III)

Lettre hébraïque : Guimel (ג)

Posture : Ustrasana – Le Chameau

★ Clé 1 : le message initiatique de Guān Mén

J'incarne la porte fermée, verrouillée.

- Je t'invite à refermer les portes sur tout ce qui t'alourdit et te ralentit.
- Laisse derrière toi les schémas anciens d'une éducation rigide qui te donne des "devoirs", des obligations. Laisse partir les exigences étouffantes que tu t'affliges et les froideurs relationnelles que tu t'imposes pour avoir bonne conscience.
- Tout cela appartient désormais au passé. Ce qui ne bouge pas engendre stagnation, inconfort et mal-être.

Je représente le passage vers la transformation de ce qui est obsolète.

- Sors de ta zone de confort et ouvre-toi à de nouvelles propositions pleines de vie et de possibilités.
- Chasse de ta vie toutes les formes de dépendance qui t'enferment. Travaille sur l'autonomie.
- Qui s'est fermé à l'amour ? Travailler sur le manque de libido, c'est travailler sur le manque de désir et de créativité.
- Quel est le mouvement à mettre en place pour aller au bout de ton projet ?
- Créer c'est aussi se désidentifier des schémas hérités.

➤ **Ne cherche pas à forcer les choses.** Dans quel domaine es-tu encore prisonnier des attentes des autres ? Élimine ce qui ne te convient plus dans ton quotidien !

✪ Clé 2 : l'alchimie énergétique

➤ **Auto-massage :** *Guān Mén se trouve sur l'abdomen, à 2 cun (environ deux largeurs de pouce) en dehors de la ligne médiane (Ren Mai) et à 3 cun au-dessus du nombril (ombilic).* Avec l'index et le majeur réunis, tapote doucement la zone de ce point 22E, en cercle dans le sens des aiguilles d'une montre.

Guān Mén régule la circulation de l'énergie au niveau de l'estomac et du diaphragme. Il libère les blocages émotionnels logés dans la région du plexus solaire. Il soutient la digestion émotionnelle autant que physique. Il aide à traiter les sensations d'oppression thoracique et digestive.

- L'estomac noué, la boule au ventre, le souffle court, sont des symptômes qui révèlent un stress non solutionné.
- Les fondements d'une bonne entente familiale sont l'affection, la confiance, la communication, le respect.

Prends confiance en toi, libère-toi de l'idée que tu n'es pas à la hauteur ou que tu n'es pas à la bonne place. Assume tes réussites et mets-les en avant.

➤ **Mantra :** Je me fais confiance, je prends ma place et j'avance. J'exprime mes besoins et mes limites avec assurance. À chaque respiration, je renforce ma volonté. Je m'assume pleinement et je libère ce qui me freine pour réussir.

➤ **Posture de yoga : Ustrasana • Le Chameau**

Symbolique de la posture : Ouverture du cœur, libération émotionnelle.



La posture du chameau, Ustrasana en sanskrit étire les muscles abdominaux et stimule les organes digestifs. C'est une posture énergisante qui apporte l'étirement de la chaîne antérieure. L'objectif est d'ouvrir le buste et d'allonger le cou. Elle développe la bonne humeur et favorise l'engagement et le challenge. Elle active le plexus solaire et dégage les tensions émotionnelles cristallisées dans la poitrine.

Comment entrer dans la posture ?

- Mets-toi à genoux, genoux écartés à la largeur du bassin, le dos droit. Pose les mains sur les lombaires.
- Inspire : engage ton coccyx vers les genoux, gaine ton ventre pour protéger tes lombaires.
- Expire : pousse doucement ton bassin en avant et fléchis-toi vers l'arrière, poitrine ouverte vers le ciel.
- Garde les coudes serrés derrière le dos pour ouvrir la cage thoracique. Les abdominaux sont engagés. Si tu es à l'aise, pose une main sur un talon, l'autre bras vers le ciel. Si c'est confortable, attrape aussi l'autre talon. Relâche doucement la tête en arrière sans casser la nuque et en gardant l'alignement de la colonne vertébrale. Respire 5 fois profondément.

Symbolique de la posture

Le chameau t'encourage à refermer le passé et à t'ouvrir pleinement à l'avenir. En courbant la colonne et en déployant la poitrine, tu es dans l'ouverture. Le positif crée le positif : cette posture t'invite à voir le bon côté des expériences de vie et à les transformer en force. Le chameau porte de lourds fardeaux sans fléchir : toi aussi tu dois soutenir ton effort sans te laisser abattre par les obstacles. Ouvre-toi pleinement aux opportunités qui se présentent.

★ Clé 3 : code arcane-lettre

L'Impératrice transforme l'idée mûrie chez la Papesse en paroles et actions visibles. Ton chemin gagne en impact quand tu oses dire et faire ce que tu penses. Elle est la créativité incarnée : inscris chaque intuition, chaque idée, chaque désir ou chaque projet et mets en place un planning pour les matérialiser.

Ton chemin spirituel commence ici, dans ton corps : ancre-toi bien, redresse ta colonne, puis ouvre-toi à chaque expérience comme une invitation à grandir. Engage-toi à 100 % dans ce voyage.

L'Impératrice n'attend pas la validation d'un Maître ; elle choisit son trône et s'y installe. Fais de même : assume-toi, change de posture, prends des décisions et agis.

Guimel incarne le mouvement vital. Elle est l'énergie de passage, le pont entre deux états, deux mondes, deux réalités. Elle est celle qui

➤ Posture de yoga : Navasana • la posture du bateau



La posture du bateau connue sous le nom sanskrit *Navasana* renforce la sangle abdominale et agit sur le plexus solaire. Elle favorise le transit et réduit les ballonnements. Elle agit sur la respiration et engage les fléchisseurs de la hanche et les quadriceps.

Comment entrer dans la posture ?

- Assieds-toi sur le sol, tes jambes sont tendues.
- À l'inspiration, plie légèrement les genoux à un angle de 45 degrés et soulève les pieds du sol.
- Tiens-toi en équilibre sur tes ischions. Tire tes bras devant toi parallèlement au sol.
- Si tu es à l'aise, tu peux étendre les jambes de manière à former un "V". Ton dos est droit et tes épaules sont basses et détendues.
- Maintiens cette posture quelques secondes.

Symbolique de la posture

Elle active le chakra du plexus solaire, Manipura, le centre du Feu digestif et du pouvoir personnel, véritable moteur de transformation. Cette posture réveille l'élan créateur, la clarté d'intention et la capacité à prendre position. En renforçant le centre, elle purifie les stagnations énergétiques liées au doute, à la peur ou à la dispersion émotionnelle. C'est une posture de recentrage, de mobilisation, idéale pour rallumer la flamme intérieure : motivation, ambition, vitalité, résolution.

★ Clé 3 : code arcane-lettre

L'Arcane 13 ne porte pas de nom : cette absence désigne la possibilité d'un nouveau départ. À toi de nommer les différentes facettes de l'être que tu choisis de devenir et de dissoudre celles qui n'étaient que masques (sociaux, familiaux ou hérités). Cet arcane incarne la mort initiatique : tout ce que tu croyais être, toutes les identités figées doivent tomber, pour laisser naître l'essentiel. Ce passage est le seuil d'une vie nouvelle, celle que tu ne subis plus mais que tu choisis. Pour franchir cette étape avec succès, tu dois t'affranchir des nombreuses peurs qui entravent ton évolution : peur de mal faire, peur de sortir de ta zone de confort, peur de ne pas être à la hauteur...

Mem agit comme un miroir et reflète la lumière. Elle est un seuil, le lieu de passage entre l'invisible et le visible, suggérant simultanément le révélé et le caché. Elle incarne le potentiel non encore formé, la féminité matricielle où germe la lumière divine, dans le silence et le retrait. La tradition kabbalistique relie les Mayim inférieurs (Eaux d'en bas, matérielles, terrestres) aux Mayim supérieurs (Eaux célestes, spirituelles). Elle contient l'ombre, le "non-nommé" et représente un mouvement intérieur vers l'inconscient. Elle est l'énergie des 40 jours de purification, période de gestation et de dépouillement, avant une transformation profonde et authentique.

➤ Mémoires transgénérationnelles

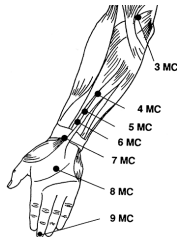
- Quels sont les enfants orphelins dans ton histoire ou ceux qui n'ont pas été reconnus par le père ?
- Quelle est l'histoire de nom ou de prénom caché ou non dévoilé ?
- Absence physique ou psychologique de la mère.

➤ Clé de sagesse

Certaines mémoires familiales tissent des fils qui ralentissent ton avancée et te maintiennent dans des schémas qui ne t'appartiennent pas. Coupe ces fils ! Cesse de rejouer des histoires anciennes pour écrire la tienne. Prendre conscience de ces mémoires, c'est mettre de la lumière dans l'obscurité.

La Porte de la fissure ou Porte de l'Antichambre :

4 Maître-Cœur, Noun, la Tempérance



Localisation 4MC :

sur la face palmaire de l'avant-bras à 5 cm de la pliure du poignet sur une ligne centrale.

Point : 4 Maître du cœur (MC)

Élément : Feu

Arcane : La Tempérance (XIII)

Lettre hébraïque : Noun (J)

Pranayama, techniques respiratoires

✪ Clé 1 : le message initiatique de Xi Mén

Je suis Xi Mén, la porte de la fissure.

Mon rôle est d'insuffler un nouveau Souffle dans ta vie. Rappelle-toi l'importance de la respiration consciente. N'attends pas de suffoquer pour respirer et vivre.

- Tu as besoin de passer un cap : il suffit parfois de peu de choses pour amorcer un grand changement. Pas à pas, tu peux accomplir ce qui te semblait auparavant impossible.
- Que faut-il changer dans ton environnement pour que tu te sentes mieux ?
- Tout le potentiel est présent en toi pour évoluer et grandir. Lorsque le moment sera favorable et les éléments en place, tout s'ajustera simplement.

À force d'accumuler tes émotions, elles finissent par s'amalgamer apportant la confusion. Attention de ne pas te noyer dans cet état. C'est une étape de transition qui te permet de lâcher du lest pour pouvoir "t'envoler".

- Même si tu as le cœur brisé, cherche le bénéfice de la séparation.
- Laisse les remords derrière toi et profite des expériences du passé pour avancer avec plus d'aisance.

Mon image évoque le vent invisible qui porte les graines, dans le ciel, et les sème. Cette métaphore parle de fécondité, d'abondance, et évoque la possibilité de créer quelque chose de nouveau.

} Tu as droit à une nouvelle chance ! Respire ! Apporte de la légèreté à ta vie.

✪ Clé 2 : l'alchimie énergétique

➔ **Auto-massage** : Xi Mén se trouve sur la face antérieure de l'avant-bras, à 5 cm au-dessus du pli du poignet, sur la ligne médiane.

Xi Mén vient apaiser les crises émotionnelles aiguës : agitation mentale, crise d'anxiété, insomnie, peur, panique, tristesse soudaine. Si un choc émotionnel ou si une crise de panique te submerge, ce point agit comme un sas d'urgence énergétique. Prends le temps de com-

Tirage à 5 cartes : le Tarot et les 5 éléments

Le Tarot des cinq éléments constitue une nouvelle approche énergétique du Tarot pour résoudre des blocages matériels, physiques, ou émotionnels.

Chaque carte de Tarot absorbe l'énergie d'un des cinq éléments: Feu, Eau, Terre, Métal et Bois, offrant une richesse de significations supplémentaires.

Ce guide expose notre méthode de tirage ainsi que les messages associés à chaque carte, suivant l'énergie qu'elle aura absorbée.

Méthode de tirage

- **Mélange les 22 arcanes majeurs du Tarot.**
- **Tire 5 cartes (une pour chaque élément).**
 - ▷ **Bois** Quelle est l'influence de l'élément Bois sur la carte ?
 - ▷ **Feu** Quelle est l'influence de l'élément Feu sur la carte ?
 - ▷ **Terre** Quelle est l'influence de l'élément Terre sur la carte ?
 - ▷ **Métal** Quelle est l'influence de l'élément Métal sur la carte ?
 - ▷ **Eau** Quelle est l'influence de l'élément Eau sur la carte ?
- **Chaque arcane devient un être vivant en mouvement, changeant de posture, de couleur, de résonance selon l'élément qu'il traverse.**

Les 5 éléments sacrés de la vision énergétique chinoise

La Nature à laquelle nous sommes intrinsèquement reliés, est régie par la loi des 5 éléments correspondant à cinq saisons et cinq mouvements distincts.

Le Bois, associé au printemps, symbolise la naissance et l'expansion. Le Feu, lié à l'été, représente le point culminant et la croissance ascendante. La Terre, cinquième saison, incarne une période de transformation menant à la maturité. Le Métal, correspondant à l'automne, nous guide vers la récolte et la compression vers l'intérieur. L'Eau, liée à l'hiver, est associée à la conservation et au stockage de la récolte, avec un mouvement descendant.

Les cinq éléments forment la base de toute existence et expriment leur expression sacrée dans l'étoile à cinq branches, le pentagramme.

Notons que le Tarot représente quant à lui les quatre éléments par quatre symboles distincts, correspondant aux quatre groupes des arcanes mineurs du Tarot.

- Denier = Terre
- Coupe = Eau
- Épée = Métal
- Bâton = Feu

Le cinquième élément (le Bois) est le mouvement et le désir primordial ou le "+ 1" à l'origine du vivant.

Ce lien avec le Tarot nous amène forcément à mieux connaître la nature des éléments, leurs influences, leurs potentiels...



L'Arcane 21 du Tarot, *Le Monde*, représente la Déesse de la nature et de l'abondance entourée des quatre animaux qui correspondent parfaitement à notre conception énergétique du Tarot des 5 éléments : La femme, debout dans une couronne tressée en forme de mandorle est entourée du Lion, du Taureau, de l'Aigle et de l'Ange. Elle est le cinquième élément.



Ces quatre animaux sont reliés aux quatre symboles :

- Le Lion représente le Feu
- L'Aigle représente l'Eau
- Le Taureau représente la Terre
- L'Ange symbolise le Métal.

Les problématiques surgissent en cas de déséquilibre, entravant la circulation de l'énergie. Chaque lettre hébraïque ou Arcane majeur guide le thérapeute dans la compréhension de la fragilité de l'élément en déséquilibre et dans les efforts nécessaires pour rétablir l'harmonie.

Voici les **Mots-clés** (*pages suivantes*) des Arcanes majeurs. Tu peux t'en servir comme support d'apprentissage.

Construis ton interprétation en construisant tes phrases autour de ces mots-clefs et de l'élément qu'il aura absorbé.

1	Débat	Mots-clés
<p>Le Bateleur</p>  <p>La lettre Aleph</p>  <p>Énergie du MÉTAL</p>	<p>Pourquoi nous l'avons mis en lien avec le MÉTAL ?</p> <p>Chez l'humain, il exprime le système respiratoire.</p> <p>"Il fabriqua la lettre Aleph afin qu'elle règne sur l'Air." <i>Georges Lahy</i>®.</p> <p>Le mot <i>bateleur</i> est apparu au XIII^e siècle, de l'ancien français <i>baastel</i> signifiant <i>instrument et tour d'escamoteur</i>. Ce mot pourrait provenir du mot gaulois <i>baste</i> signifiant <i>tromperie</i>.</p>	<p>Le silence Le principe La potentialité L'unité Le commencement Nouveau départ Le projet Le désir de vivre Équanimité Apprendre S'habituer Se familiariser Ami Individualité L'Air Fort et champion Parfait il peut être vu comme un père ou le chef de famille S'apprivoiser S'habituer Sincérité Aspect fusionnel Perfectionniste Apprendre à faire preuve d'audace et d'assurance Jeunesse Créativité et habileté</p>

Voici une interprétation de la combinaison de la carte du Bateleur avec chacune des cinq énergies (Bois, Feu, Terre, Métal et Eau).

◆ **Avec l'énergie du Bois** : lorsque la carte du Bateleur est associée à l'énergie du Bois, cela met l'accent sur un potentiel de croissance et de développement. Le Bateleur incarne la créativité, l'innovation et le potentiel illimité. Il utilise son élan et sa volonté pour explorer de nouvelles voies, prendre des initiatives audacieuses et cultiver la confiance en soi.

◆ **Avec l'énergie du Feu** : lorsque la carte du Bateleur est associée à l'énergie du Feu, cela met l'accent sur la passion et l'énergie vitale. Le Bateleur est enflammé d'une motivation intérieure et d'une déter-

* Georges Lahy, *L'Alphabet hébreu et ses symboles : Les 22 Arcanes de la Kabbale*, éd. Lahy, 1998.

mination ardente. Il utilise son énergie et sa volonté pour inspirer les autres, embraser des projets et initier des actions courageuses.

◆ **Avec l'énergie de la Terre** : lorsque la carte du Bateleur est associée à l'énergie de la Terre, cela met l'accent sur la fondation solide et la stabilité. Le Bateleur trouve une base ferme pour lancer ses projets et développer son potentiel. Il comprend l'importance de la patience, de la persévérance et de la discipline pour établir des bases solides dans ses actions.

◆ **Avec l'énergie du Métal** : lorsque la carte du Bateleur est associée à l'énergie du Métal, cela met l'accent sur la clarté mentale et la détermination. Le Bateleur utilise son intelligence et sa volonté pour canaliser son énergie vers des objectifs précis. Il développe des compétences, cultive la discipline et adopte une approche structurée pour atteindre le succès.

◆ **Avec l'énergie de l'Eau** : lorsque la carte du Bateleur est associée à l'énergie de l'Eau, cela met l'accent sur l'adaptabilité et la fluidité. Le Bateleur est ouvert aux changements, réceptif aux opportunités et capable de s'adapter aux circonstances. Il utilise son intuition et son intelligence émotionnelle pour naviguer avec agilité dans les situations complexes.

En combinant la carte du Bateleur avec chacune des cinq énergies, nous obtenons différentes perspectives sur son potentiel et ses attributs. Que ce soit en cultivant la croissance et l'audace du Bois, l'énergie passionnée du Feu, la stabilité de la Terre, la clarté du Métal ou l'adaptabilité de l'Eau, chaque combinaison offre une approche unique pour exprimer son plein potentiel et embrasser les opportunités qui se présentent.

☞ **Si tu sors le Bateleur dans le BOIS**

- Quel est le désir que tu ne peux pas exprimer ?
- Ton perfectionnisme ralentit la mise en œuvre de ton projet. Sors de l'indécision.
- Sentiment de solitude dans un lien affectif.
- Colère muette et/ou cri de douleur silencieux.
- Ton mélange émotionnel de colère et de tristesse, te bloque dans la frustration et le sabotage.
- Quelle est la trahison que tu as vécue dans ton enfance ?

- Laisse parler ton imagination même si les autres ne comprennent pas ton côté artistique.
- La mise en mouvement doit se faire, sans plus attendre.
- Garde ton côté fantasque, ta spontanéité, ton audace et ton culot, sans confondre spontanéité et pulsion égocentrée. Prends conscience de ton comportement infantile.
- C'est l'unité de l'Être qui prend naissance et qui va chercher à répondre à *Qui suis-je ?*.
- Laisse derrière toi le voile du néant et ne te retourne pas.

☉ **Si tu sors le Bateleur dans le FEU**

- Silence pesant dans le couple.
- Il y a une histoire d'amour resté en silence.
- Tu es dans un amour idéal qui te mène vers un Amour inaccompli.
- Ton estime de toi-même doit être intégré sans effort.
- Nostalgie d'un temps passé qui n'est plus.
- Contradictions internes entre parler et se taire.
- La tristesse prend la place de la joie qui ne peut se vivre qu'en silence.
- Ouvre-toi à la réussite avec aisance. La confiance et l'abandon des inquiétudes favorisent la circulation de tes énergies créatives.
- Il y a ici une volonté de mettre en œuvre avec tous les outils nécessaires, un apprentissage à te connaître toi-même. Sors du superficiel !
- C'est un travail sur l'instant présent, à partir duquel tu peux tout accueillir.
- Tu es dans un paradoxe entre lumière et obscurité.

☉ **Si tu sors le Bateleur dans la TERRE**

- Il y a de toute évidence, des difficultés à communiquer et des différends dans le clan (famille ou amis). Les conflits et les oppositions s'inscrivent souvent dans la durée. Ils alourdissent le climat de façon irréversible et détruisent tout lien de confiance.
- L'incompréhension familiale est due aux non-dits. Elle est en lien avec des pathologies de l'estomac.
- Les soucis t'entraînent dans une dépression passagère.
- Ta blessure d'enfance, de ne pas avoir ressenti l'affection de tes parents, t'empêche d'acquérir l'estime de toi et la sécurité nécessaire pour atteindre ton autonomie. Apprends à combler cette aridité affective et émotionnelle.

- Tu deviens distant et silencieux quand les actes des autres te déçoivent, et que les mots ne servent plus à rien.
- Infidélité affective ou professionnelle, mémoire d'humiliation dans la généalogie.
- Même si la communication est absente dans le clan, une communication claire supprime les blocages et ouvre une nouvelle phase.
- Il y a un silence en rapport avec une mort.
- On dirait que chacun parle sa propre langue (dans le clan ou dans le couple) si bien que personne ne se comprend plus.
- Prends conscience que ton silence est pesant.
- Travaille la notion de *familiarisation* et prends le temps nécessaire pour la rencontre.
- Cherche l'alliance cachée dans la généalogie.

➤ **Si tu sors le Bateleur dans le MÉTAL**

- Quel est ce silence relié à une injustice qui plane dans le clan ?
- Explore ta difficulté à trancher et à aller droit au but. Cela te sortirait sûrement de ton immobilisme.
- Pour aller de l'avant, tu manques de sens pratique.
- Il faut absolument sortir du perfectionnisme.
- Tu te bats contre moi-même.
- Ton côté raffiné te fait pousser à l'extrême, le souci du détail.
- Attitude cynique.
- Ton niveau d'exigence est si élevé qu'il t'empêche de réaliser tes projets.
- Explore *la pathologie du deuil* qui prend naissance dans l'incompréhension, la non-acceptation de la réalité de la situation.
- Tu restes en retrait, en évitant de prendre la parole ou d'exprimer ton opinion. Essaie de briller autrement.
- Toi aussi tu peux changer et te débarrasser de cette carapace limitante.
- Apprends à apprécier ton espace de solitude et tes profondeurs psychiques. Cela peut devenir un atout.

➤ **Si tu sors le Bateleur dans l'EAU**

- Explore ton insatisfaction permanente.
- Tu es paralysé(e) par les peurs et parce que ton résultat ne sera jamais jugé satisfaisant : par toi ou par les autres ?

- Travaille sur ta timidité et ton inhibition comportementale.
- Il est temps de te relever par la voix de ton écriture qui résonnera silencieusement à l'oreille de chacun.
- Ton besoin de pureté tourne à l'obsession.
- Le secret est une affaire à manipuler avec soin.
- Manque de souplesse et manque d'adaptabilité face à l'imprévu.
- La peur : moteur ou obstacle ?
 - Peur-moteur : Elle donne de la fougue, de l'excitation, un désir de dépassement. Elle mobilise toutes tes capacités.
 - Peur-obstacle : Tu bascules dans la paralysie, le blocage. Il devient alors impossible d'agir, ou de faire quoi que ce soit.
- Le refus de la vérité s'exprime dans la violence et masque ta peur.
- Ton rôle de *pacificateur* et de *modérateur* est tout aussi essentiel qu'un autre dans le groupe, dans le clan.
- Ta crainte incontrôlée d'être évalué(e) négativement te fait éviter un grand nombre de potentiel.

- Quelle est l'association qui est nécessaire pour pouvoir mettre ton projet en place ?
- Deux projets contradictoires t'amènent à ce blocage de situation.
- Infidélité et irrespect dans l'histoire personnelle et/ou familiale.
- Tu ne sais pas à quoi ou à qui te fier pour faire le bon choix.
- Inaptitude à opposer un refus ferme.
- Manque d'organisation dans ta vie.
- Ouvrir le registre du désir, c'est faire confiance à la vie.

☞ **Si tu sors l'Amoureux dans le FEU**

- Que te dicte ton cœur ?
- Cette configuration te propose de t'appuyer sur tes propres opinions et tes propres envies.
- Modère tes ardeurs et fais preuve de mesure, notamment en prenant conscience de la nature excessive de tes attachements.
- Tu refuses de devenir adulte. Il est temps de grandir et d'assumer ta position.
- Tu es tout feu tout flamme au début de la relation. Cette intensité peut-elle durer ?
- Continue le lien entre l'Unité et l'Amour.
- Le premier signe d'une immaturité affective est le manque de confiance en soi, une dévalorisation et un manque d'amour-propre.
- Tu dois apprendre et accepter que tu n'es pas tout-puissant.
- Mémoire d'accident vasculaire dans la généalogie ou de troubles de la coagulation.
- "L'Amour-Haine", c'est l'ambivalence des sentiments.
- Tu ressens encore une profonde colère pour une personne que tu aimes.
- Ton agressivité s'infiltré tout le temps au côté de l'amour, que ce soit par l'ironie, la moquerie ou la condescendance.

☞ **Si tu sors l'Amoureux dans la TERRE**

- Faire comme le clan ou pas ? Prends en compte l'influence du clan et des modèles familiaux.
- Impression de paralysie mentale au moment de prendre une décision.
- Choix de la facilité et refus des responsabilités.
- Tu ne sais pas marier tes contraires pour en faire un tout équilibré.
- Attention aux influences malveillantes.

- Incapacité à prendre ton envol hors du cocon familial.
- Vivre dans le passé n'est plus de circonstance.
- Mémoire de souillure ou de dégoût en lien avec la sexualité.
- Ta problématique de troubles de l'attachement est au cœur de ta souffrance relationnelle.
- Le lien avec la mère n'a pas pu se tisser : abandon, séparation (couveuse ou hospitalisation en bas âge...). Carence affective et sentiment de rejet.

☉ **Si tu sors l'Amoureux dans le MÉTAL**

- L'Amoureux dans le Métal te rappelle qu'il est temps d'écouter ta voix intérieure et de défaire certains liens.
- Être séparés de cœur, mais contraints de vivre encore ensemble. "Ensemble mais séparés."
- Se séparer pour renouer.
- Toute séparation, voulue ou imposée, réveille des blessures anciennes.
- Colère ou tristesse : quelle émotion domine ta frustration ?
- Il est temps de défusionner.
- Tu ne sais pas te protéger de l'extérieur et tu n'as pas acquis la notion de territoire.
- Pour laisser partir tes enfants, il faut aussi les laisser devenir ce qu'ils veulent, et cela implique de renoncer aux espoirs qu'on nourrissait pour eux.
- Tu restes encore accroché(e) à un vieux désespoir.
- Un lien très fort avec le père avec des difficultés de "reconnaissance" Ne coupe pas l'unique canal par lequel passe son amour. Cela s'appelle simplement la bénédiction : "Dire du bien".
- La parole du père agit comme un acte de naissance.
- Plonge dans l'expérience du paradis perdu où vous étiez si bien ensemble.
- Quel est le risque si la désolation l'emporte sur la détresse ou l'isolement ? La désolation évoque simultanément le vide et le désastre.
- Tu te trouves attiré(e) par des partenaires qui vont te faire revivre les tourments non guéris de ton enfance ou qui ont du mal à s'engager.
- Sors de cette image négative de toi (sentiment de dévalorisation, d'incompétence ou de ne pas être digne d'être aimé).