

Élément	Qualités	Dans le corps humain	Psychologie <sup>1</sup>	Couleur Forme <sup>2</sup>	Localisation
Terre	solidités stabilité poids	matière solide, os, cheveux, ongles fibres solides	= stabilité, fiabilité + lourdeur, somnolence, entêtement – instabilité	cube doré	nombril
Eau	cohésion adaptabilité créativité humidité fluidité	liquides corporels circulation à l'intérieur, à l'extérieur et à travers le corps	= adaptabilité, confiance dans la solution des problèmes, créativité + excès de subjectivité – vite paniqué, manque de confiance peur des sentiments	sphère blanche	cœur
Feu	chaleur lumière réactivité	chaleur du corps, hormones sexuelles, adrénaline	= chaleur, amour, intuition, clarté d'esprit, générosité, compassion + agressivité, émotivité excès passionnels – froideur, morosité, manque de chaleur	tétraèdre rouge rubis	base de la gorge
Air	mouvement vélocité intelligence	système nerveux, intellect	= intelligence, maintient le système en mouvement + hyperactivité, excès de travail, anxiété, illusions – fatigue, apathie, incapacité à réfléchir	hémisphère verte	ceinture pelvienne
Espace	ouverture,	espaces dans le corps, orifices, principalement lié à l'esprit	= ouverture d'esprit, capacité d'expérimen- ter la réalité ultime sans perdre le contact avec la réalité relative + flottement, incapacité de contact avec les choses ordinaires – claustrophobie, esprit confus, agité	bleu profond sans forme ou union du son AH et de l'espace ou sphère bleue	pas de localisation particulière

1. = en équilibre  
+ fort, mais impur  
– faible

2. basé sur la visualisation pour équilibrer les éléments, enseignée par S.Em. Tai Sitoupa