Les Cinq Eléments

Les 5 Mouvements symbolisent les 5 caractéristiques,
les 5 états inhérents aux phénomènes naturels

Théorie qui rend compte de l'unité entre le milieu intérieur et extérieur : étudie les Interactions et le perpétuel mouvement existant entre les différents éléments de la Vie (à l'intérieur de l'Homme et entre l'Homme et le monde)

Caractère des choses et des phénomènes classés selon 5 mouvements :

BOIS – FEU – TERRE – METAL – EAU

Cette théorie propose une explication des fonctions physiologiques des organes et des entrailles qui sont liées et interdépendantes
(Rien n'existe de façon isolée, il y a relations permanentes entre les organes internes et l'Univers d'une part, entre les organes internes entre eux d'autre part)

Les **Cinq Eléments ou plutôt Cinq Mouvements** *Wu Xing* 五行 représentent cinq caractéristiques dynamiques présentes dans le cycle de la vie sur Terre. C'est une image du circuit vital de la Nature.

Cette théorie est une des bases de la pensée asiatique, liée à celle du *yin* et du *yang* et elle s'applique dans tous les domaines, pas seulement médical. Car ces lois influencent autant l'univers (macrocosme) que les êtres vivants (microcosmes au sein du macrocosme).

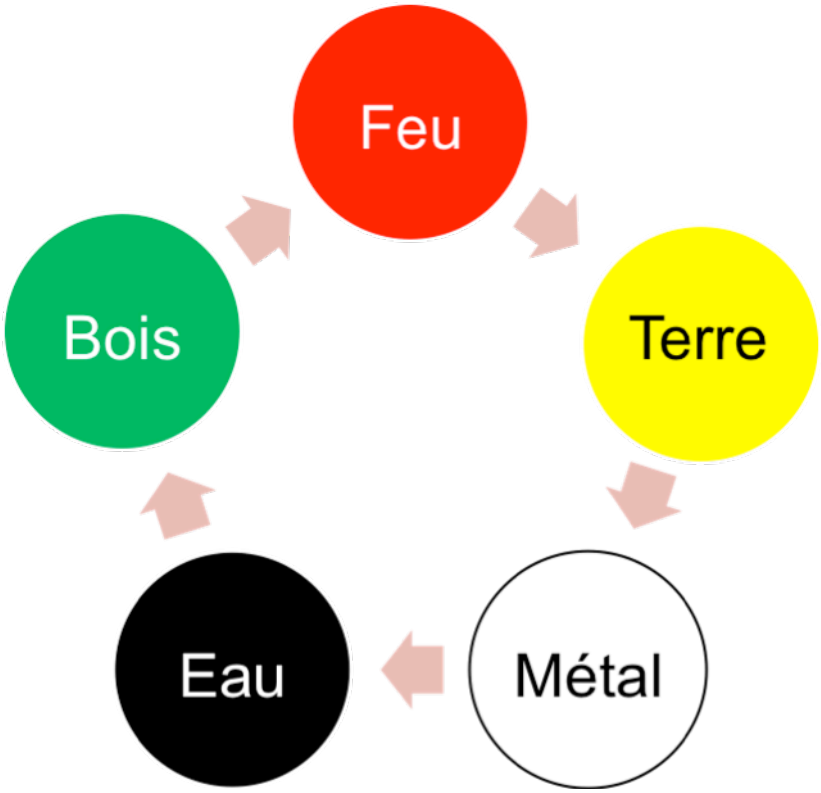
Les **Cinq Mouvements** Bois *Mu* 木 , Feu *Huo* 火, Terre *Tu* 土, Métal *Jin* 金 et Eau *Shui* 水 correspondent à des étapes clés de l'alternance progressive du *yin* et du *yang*.

De ces principes sont issus des tableaux de correspondances dont celui des Organes - Entrailles (*Zang / Fu)*, un des piliers de la médecine traditionnelle chinoise (MTC)

Il y a deux lois physiologiques : le cycle d'engendrement *Sheng* 生 et le cycle de domination *Ke* 克 et deux lois pathologiques : le cycle de l'empiètement *Cheng* 乘 et le cycle du mépris *Xu* 侮.

Il faut bien comprendre que ce n'est pas une description statique mais en mouvement permanent**. La vie est dans le mouvement, la mort dans l'immobilité**. Tant que nous vivons, tout n'est qu'impermanence. Seul, le renouvellement est permanent. Dans *Xing* 行, il y a la

notion de marcher, d'aller, donc aussi de temps qui s'écoule comme les saisons qui se succèdent en continu.



Les 5 mouvements permettent au Ciel de rythmer, d'influencer ses microcosmes
3 (Ciel-Yang) + 2 (Terre-Yin) représentent les influences du macrocosme

Il y a 3 mouvements Yang et 2 mouvements Yin d'intensité croissante, placés dans le sens horaire, sens de la manifestation de la vie, car sens de la course solaire apparente

RAPPORT ENTRE MACROSOME ET MICROSOME, ENTRE L'HOMME ET L'UNIVERS

L'Univers et les vivants sont composés des mêmes éléments rangés en 5 catégories, chacune englobant une multitude de notions reliées par un mouvement énergétique semblable (= correspondances)

Les 5 Mouvements se répercutent sur toutes les fonctions du corps, mais ils ont une action privilégiée sur la structure qui a le même mouvement.
Organes et entrailles sont couplés et reliés à chaque mouvement.
L'étude des 5 mouvements permet de comprendre le fonctionnement de l'organisme, l'évolution des maladies et le choix du traitement adéquat (en fonction d'une observation globale de l'Homme dans son environnement)

I . LES CINQ ELEMENTS

Dans le Shang Shu, Livre des Documents, il est écrit :
Les Cinq Eléments sont : Bois, Terre, Feu, Métal et Eau.
Il est dans la nature

- du Feu de bruler et de s'élever dans les airs ;
- dans celle du Bois d'être courbé et redressé ;
- dans celle du Métal d'être déformable et d'accepter la forme qu'on lui donne ;
- dans celle de la Terre de se prêter à la culture et à la moisson.
- dans celle de l'Eau d'humidifier et de couler vers le bas ;

II . L'ELEMENT BOIS

1er mouvement : celui du Bois Mu 木 = dynamisation vers le haut

La nature du Bois est de (faire) croitre vers le haut

- situé à l'est (le soleil se lève à l'est, signe du début de la journée)
- rythme toutes les mises en mouvement, les démarrages.
- met en mouvement l'énergie, le *qi* 气
- règle le passage du yin vers le yang
- associé à la naissance et l'adolescence
- correspond au printemps (montée de la sève)
- élément climatique correspondant : le vent
- couleur correspondante : vert

Mouvement d'instabilité, de changement, de croissance; « pousser » (croissance des végétaux) :
le Bois rythme toutes les mises en mouvement du Monde et de l'Homme.
- Notion de pulsion (psychologie : mouvements les plus secrets de l'être désirant)
- Montée du Yin vers le Yang (montée expansive de la vie, ascension enroulée (cf végétaux ou DNA) vers le haut = extériorisation.
- Couleur = bleu-vert : nature contemplée loin à l'horizon (forêt, océan, ...).
- Vent = associé à tous les mouvements du Qi à la surface de la terre.
- Le Bois rythme les muscles et les tendons, fleurit dans les ongles (attaque !), rythme les mises en mouvements rapides (=Vent !) : colère, haine, amour, coït, grippes, attaques cérébrales.
- Le Bois rythme le Foie, organe du projet et du devenir, général des armées qui élabore les plans et la Vésicule Biliaire, ministre de la décision, ce qui en nous juge et condamne.
- Le Foie fabrique et emmagasine le glycogène, combustible essentiel des muscles.
- Le Bois rythme les yeux (la vision) : stocke la vitamine A (précurseur du pourpre rétinien)
- Il est le logis du HUN (imagination, rêve, les arts), l'âme éthérée.

A chaque élément ou mouvement correspond un élément climatique, une saveur, une couleur, un légume, une graine, un organe, une émotion etc ... (cf tableaux des correspondances).

Ainsi, il a été observé que :

- le Foie correspond au Bois
- le Cœur au Feu et le Maitre du Cœur à la Canicule
- la Rate à la Terre
- le Poumon au Métal
- les Reins à l'Eau.

Chaque organe voit son énergie parvenir à son maximum au cours de la saison qui lui est associée. On dit qu'il est Empereur à sa saison.
A chaque organe *Zang* est associé une entraille *Fu* :

- au Foie la Vésicule Biliaire
- au Cœur l'Intestin Grêle ; au Maitre du Cœur le Triple Réchauffeur
- à la Rate l'Estomac
- aux Poumons le Gros Intestin
- aux Reins la Vessie.

Les Organes sont *yin*. Ils thésaurisent l'énergie.
Les Entrailles *Fu* sont *yang*. Elles transforment et ne conservent pas l'énergie.

La circulation de l'énergie se doit d'être harmonieuse pour conserver l'équilibre *yin yang* à travers les cinq éléments.

Correspondances des éléments naturels

Eléments ***Wuxing*** 五行	**bois** ***mu*** 木
Nombres	8 *ba* 八
troncs célestes *tiangan*	*jia yi* 甲乙

orientation	**est** ***dong*** **东 [東]**
saisons	**printemps** ***chun*** **春**
périodes du jour	**aube** ***pingdan*** **平旦**
évolutions	**naître** ***sheng*** **生**
couleurs	**bleu-vert** ***qing*** **青**
facteurs climatiques	**vent** ***feng*** **風**
temperature	**tiède** ***wen*****溫**
animaux	coq *ji* 鸡 [雞]
grains	sésame *ma* 麻
pierres	malachite *zengqing* 曾青
planètes	Jupiter *suixing* 岁 [歲]星
notes de mu--sique	*jue* 角

Correspondances des éléments constituant l'individu

éléments ***Wuxing*** 五行	**bois** ***mu*** 木
viscères	**foie** ***gan*** 肝
fonctions	**général** ***jiangjun*** 將軍
entrailles	**vésicule biliaire** ***dan*** 胆 [膽]
éléments du corps	**tendons** ***jin*** 筋
liquides	**larmes** ***lei*** 泪 [淚]
orifices	**yeux** ***mu*** 目
saveurs	**acide** ***suan*** 酸
odeurs	**rance** ***shan*** 羶
sentiments	**colère** ***nu*** 怒
expressions	**appel** **hu** 呼
mouvements de l'individu	saisie *wo* 握

Ben shen	âme visionnaire *hun* 魂
vertus	vertu d'humanité *ren* 仁
Esprits	esprits des arbres *goumang* 勾芒
Animaux héraldiques	dragon vert *qinglong* 青龙 [青龍]
classiques	Mutations *Yijing* 易经 [經]
Souverains mythiques	Taihao 太昊 Fuxi

III . LE FOIE EST L'ORGANE CORRESPONDANT A L'ELEMENT BOIS

Le Foie est un organe primordial dans la physiologie car il assure le drainage et la circulation sans entrave du Qi de tous les 5 Organes et des 6 Entrailles (*shu xie*). Il contrôle la montée du Qi. On le compare à un Général de l'armée qui planifie les stratégies et régule les fonctions de tous les autres organes.
Ministre de la planification et du devenir, général des armées
(rôle de défense et de stratège), conserve et régule le sang

<u>Les fonctions physiologiques du Foie sont :</u>

1. Le Foie contrôle le drainage et la dispersion du Qi (shu xie) dans 5 domaines :
    - des émotions
    - de la digestion et de l'assimilation de la nourriture
    - de la sécrétion et de l'élimination de la bile
    - du métabolisme des liquides
    - dans le fonctionnement du Chong Mai et du Ren Mai
2. Le Foie stocke le sang et régule le volume de sang circulant
3. Le Foie contrôle les tendons
4. La vitalité du Foie se manifeste dans les ongles
5. L'ouverture du Foie se fait dans les yeux, le liquide du Foie sont les larmes
6. Le Foie abrite le Hun
7. L'émotion du Foie est la colère

RESUME :

Saison : printemps (au début de tout mouvement : apparition – extension - développement)

Sens : vision (reconnaissance des couleurs (Qi de F) + vision (Sang de F = vitamine A = communication)

Émotion : colère (« esclavage du cœur » = sentiment aliénant par excellence)
(amour-haine)

Saveur : acide (poireau, fromage de chèvre, prune, coq, poulet, oseille, vinaigre, cornichon, citron)

Liquide : larmes

Tissu associé : ongles, tendons (ensemble des structures motrices du corps, y compris les ligaments)