Élément TERRE

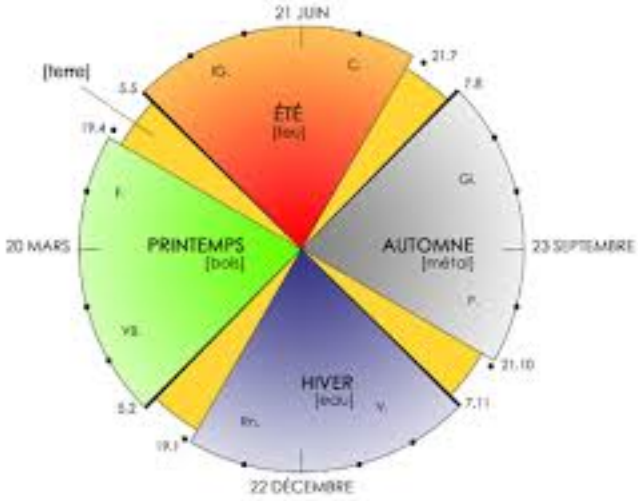
La fin de l'été (l'été indien ou encore la 5è saison) correspond à la Terre : c'est une saison d'harmonie, Yin et Yang sont équilibrés.

Synonyme de fécondité, et de régénération, la Terre est la Mère Nourricière, qui produit tous les Êtres.
Symboliquement, elle s'oppose au Ciel.
Elle est, selon le *Yi King*, la « perfection passive », elle « supporte » tandis que le Ciel « couvre ».
Elle est la Femme, la Mère.
Ses vertus sont douceur, soumission, fermeté et humilité.
Sa nature est de recevoir les semences et de donner les récoltes, c'est pourquoi elle reçoit son énergie des 4 saisons, pour pouvoir engendrer, faire croitre et fructifier, puis restituer son énergie aux autres éléments.
Elle correspond au système Rate-Pancréas.
Symboliquement, elle correspond

- au Yi, la mémoire,
- à la fidélité et la sincérité,
- la méditation,
- au goût.

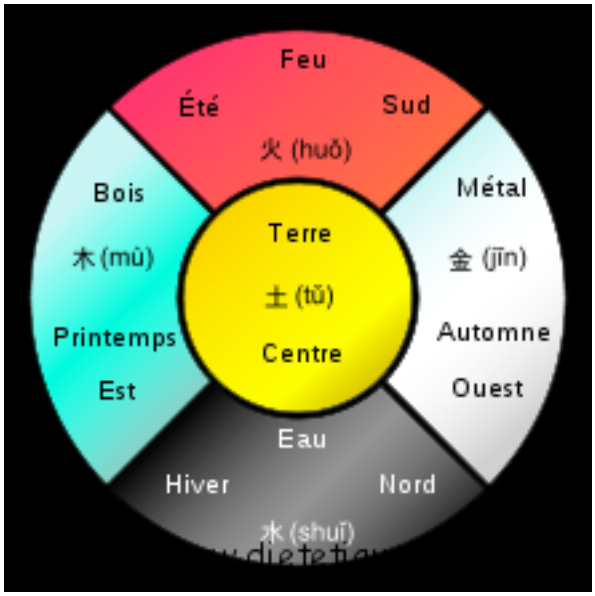
Sa vitalité se manifeste à l'état des lèvres.
(Evelyne MALNIC)

La Terre reçoit les semences, produit les récoltes et nourrit.
Elle figure au centre des mouvements.
A la fois Yin et Yang, elle incarne aussi bien la production que la transformation.
Elle correspond à l'après-midi et à chacun des intersaisons, que les chinois nomment la cinquième saison: il s'agit des **18 jours qui précèdent** chacune des 4 saisons classiques.
Elle représente toutes les périodes de transitions entre les différents cycles de vie d'un homme (naissance/croissance, jeunesse, maturité, vieillissement/mort).
Sa couleur est le jaune, sa saveur le doux.
L'émotion qui lui est associée est l'excès de pensée, la rumination.
Du point de vue physiologique, la Rate (et Pancréas) (organe Yin) relève de la Terre : c'est d'ailleurs elle qui assure la transformation des aliments et assure la montée du Qi.
Le viscère qui lui est associé est l'Estomac (viscère Yang).
(Cédric SEBTI)



Ainsi, l'élément Terre est parfois placé au centre :

les Quatre Eléments et la Terre au centre (Homme)



RAPPELS

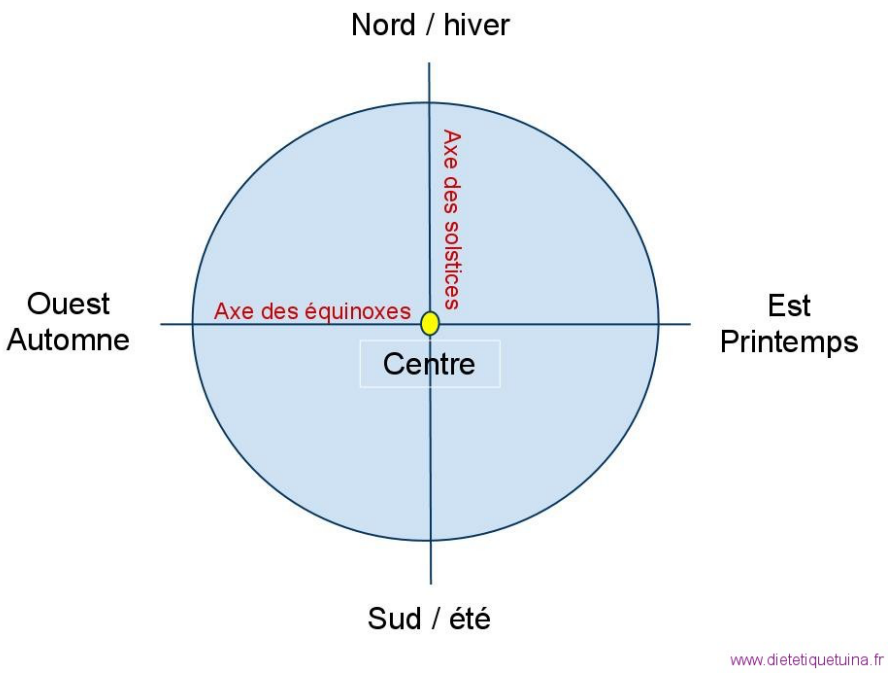
La théorie des 5 éléments (ou plus exactement des 5 mouvements) est très ancienne et aurait été créée bien avant les théories astrologiques et médicales. Elle s'intègre étroitement avec la théorie du Yin et Yang et pour être bien comprise, il est préférable de replacer la théorie des 5 éléments dans le contexte de la Chine ancienne. L'époque du travail des champs, dont la vie était rythmée par la nature, par les saisons et par celles des jours et des nuits.
Les périodes de l'été étaient les plus actives, où il y avait le plus de travail à faire, ceci en totale opposition avec l'hiver où les périodes de repos se succède.

Transposant l'alternance des rythmes observés, les chinois établirent par notion de concordance, que le lever du soleil correspond à l'est et au printemps ; lorsque celui-ci est au plus haut cela correspond au sud, à l'été et à midi.
Le coucher du soleil correspond à l'ouest et à l'automne
et enfin, la nuit correspond au nord, à l'hiver, au repos.
C'était le début de *la théorie des 5 éléments*.

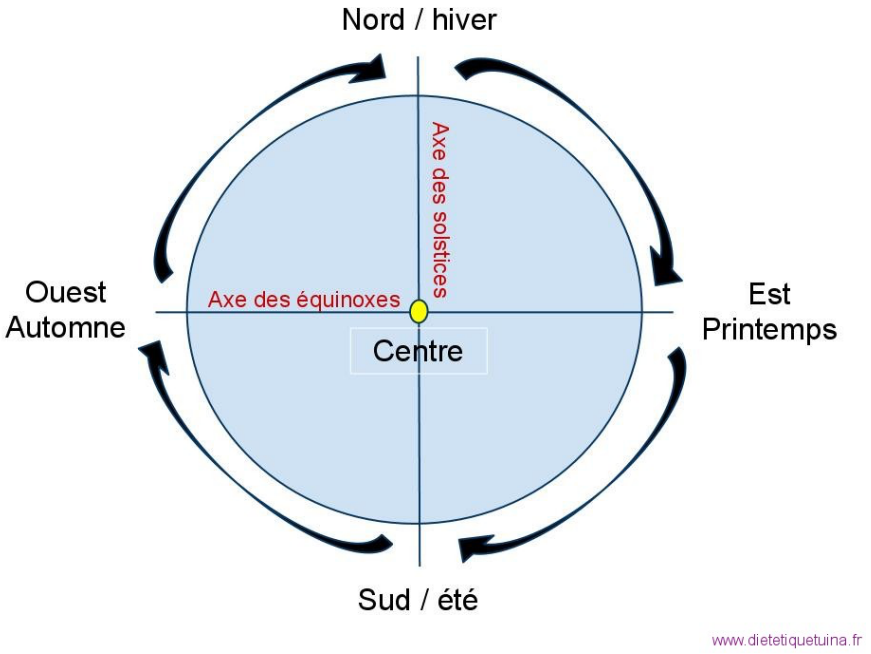
Représentation de la théorie des 5 éléments

Si on joint par un trait le nord au sud et l'est à l'ouest, cela dessine une croix sur laquelle nous pouvons voir le trait vertical correspond aux solstices et le trait horizontal aux équinoxes.

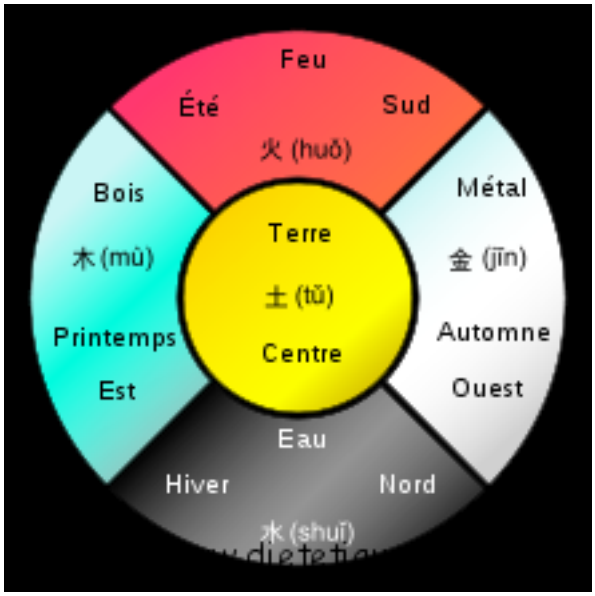
Ici, le schéma montre le nord en haut et le sud en bas pour une compréhension plus facile (normalement le sud devrait être en haut, le nord en bas, l'ouest à droite et l'est à gauche)



Pour pouvoir faire tourner ce cycle il nous faut un centre fixe : ce sera la Terre, qui en s'ajoutant aux autres pour constituer le » Wu Xing » aussi connu sous le nom des « 5 mouvements » ou des « 5 éléments ».



Cela nous donne, **<u>avec le sud en haut et le nord en bas</u> :**



- Le bois : symbole de la croissance et du printemps correspondant à la couleur verte (de verte à bleue plus précisément).
- Le feu : symbole du Yang et de l'été correspondant à la couleur rouge.
- Le métal : symbole du travail (car il sert à faire les outils) correspondant à la couleur blanche.
- L'eau : symbole de Yin et de l'hiver correspondant à la couleur noire.

- **La terre : référence générale contenant tous les éléments correspondant à la couleur jaune**.

A partir de cet ensemble, tout fut classé sous les symboles des cinq éléments : les saisons, les couleurs, les saveurs, les sentiments, les différentes parties du corps, les organes et les entrailles avec leur période d'activité et de dynamisme maximum à certains moment de l'année (ce qui est de nos jours, 3500 ans plus tard, découvert et appelé par les biologistes: « rythmes biologiques »).

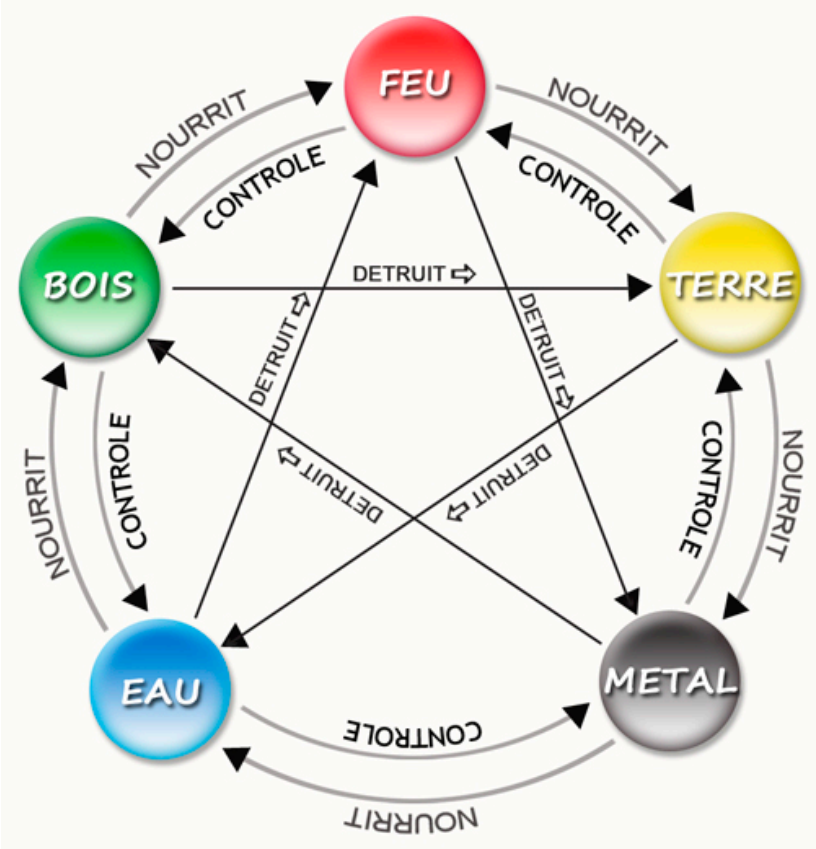
Étant donné la multitude de chose qu'il y a dans l'univers il fut impératif de classer tout cela dans d'immenses *tableaux de correspondances*.
(David BRUN)

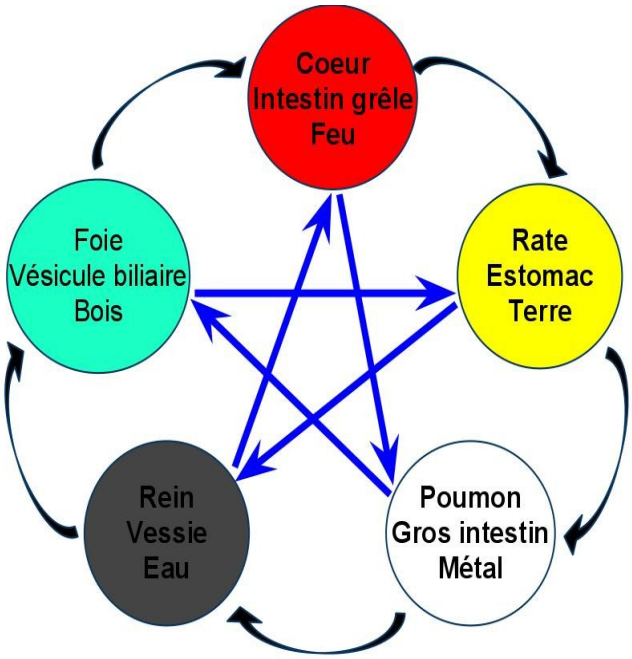
ELEMENT	BOIS	FEU	TERRE	METAL	EAU
PLANETE	Jupiter	Mars	Saturne	Vénus	Mercure
ORGANE	Foie	Coeur	Rate/Pancréas	Poumon	Rein
ENTRAILLE	Vésicule	Intestin grêle	Estomac	Gros Intestin	Vessie
SAISON	Printemps	Eté	Fin de l'été	Automne	Hiver
COULEUR	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
SAVEUR	Acide	Amer	Doux	Piquant	Salé
CLIMAT	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
ORGANE DES SENS	Yeux	Les 7 orifices du visage	Bouche	Nez	Oreille
SENS	Vue	Goût	Toucher	Odorat	Audition
TISSUS	Muscles	Vaisseaux sanguins	Chair et muscles	Peau	Os
SECTEUR	Ongles	Sang	Liquides organiques	Cheveux	Dents
SECRETIONS	Larmes	Sueur	Salive	Crachat	Urine

Aujourd'hui, cette Théorie des Cinq Eléments, pilier de la Pensée chinoise – à l'instar du Yin – Yang – constitue une grille de lecture supplémentaire pour classifier tous les éléments de l'Univers.
Ces 5 éléments – Bois, Feu, Terre, Métal et Eau – sont les représentations de la Matière et des Mouvements indispensables à la vie humaine.
Ils constituent les 5 phases d'un même cycle qui traduit les les différents états physiques, mentaux, émotionnels et énergétiques dans lesquels chaque être vivant peut se trouver.
(Dr Tam NHAN)

Ainsi, les affections digestives, ou encore la rumination mentale, sont en lien avec la Rate et l'Estomac (la Terre).

Représentation des Cinq Eléments sur un pentagramme :



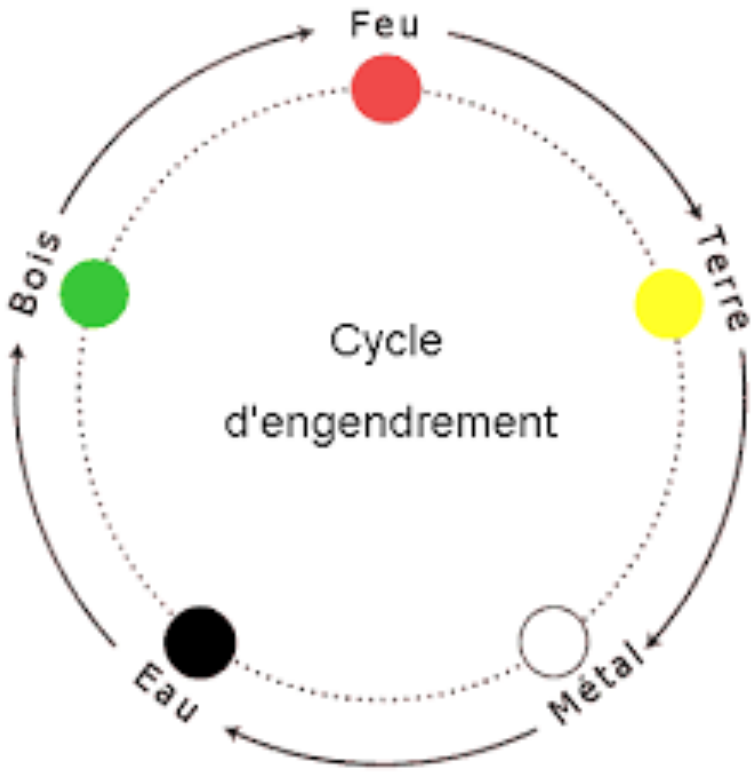


www.dietetiquetuina.75.fr

<u>3ème mouvement</u>: celui de la Terre Tu 土 = harmonisation

La nature de la Terre est de produire, de transformer,

- initialement situé au centre puis placé entre le Feu et le Métal
- mouvement qui absorbe et donne à la fois
- associé à une notion de gestation et de transformation
- correspond à la 5ème saison : fin de l'été (murissements des fruits et récoltes) mais aussi aux intersaisons (périodes de 18 jours entre chaque saison)
- élément climatique correspondant : l'humidité
- couleur : jaune



Comme rappellé ci-dessus, 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

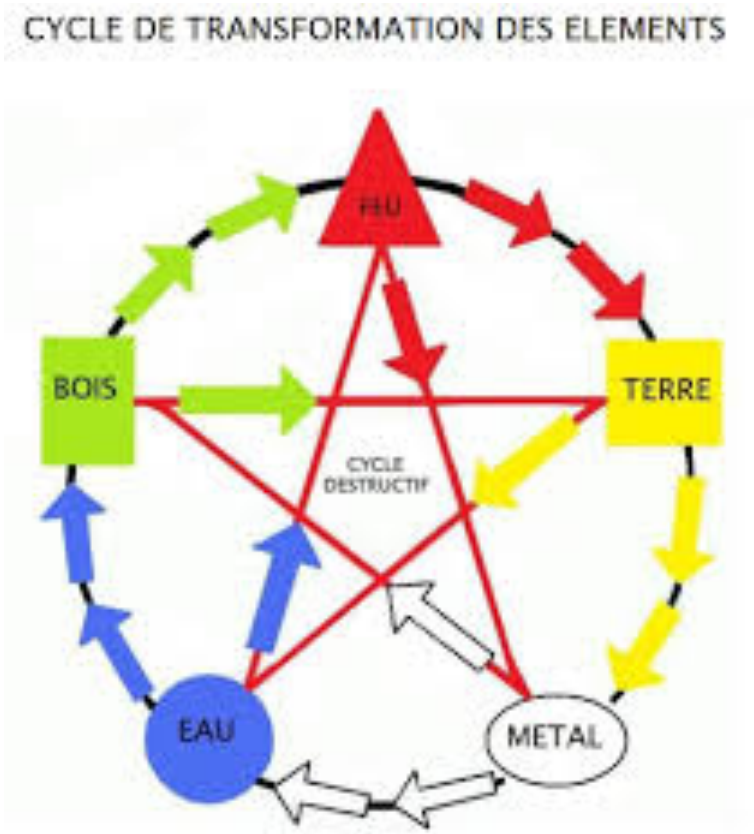
- le Cœur au Feu et le Maitre du Cœur à la Canicule
- **la Rate à la Terre**
- le Poumon au Métal
- les Reins à l'Eau.

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	terre *tu* 土
Nombres	5 *wu*五
troncs célestes ***tiangan***	*wu ji* 戊己
orients	centre *zhong* 中
saisons	prolongement de l'été *changxia* 長夏
périodes du jour	crépuscule *rixi* 日夕
évolutions	transformer *hua* 化
couleurs	jaune *huang* 黄
facteurs climatiques	humidité

	shi 湿 [濕]
température	neutre *ping* 平
animaux	buffle *niu* 牛
grains	riz *mi* 米
pierres	jade *yu* 玉
planètes	Saturne *zhenxing* 鎮星
notes de musique	*gong* 宫

Correspondances des éléments constituant l'individu

éléments ***Wuxing*** 五行	terre *tu* 土
viscères	rate *pi* 脾
fonctions	greniers *cangku* 倉庫
entrailles	estomac wei 胃
éléments du corps	chairs *rou* 肉
liquides	salive fluide *xian* 涎
orifices	lèvres *chun* 唇
saveurs	doux *gan* 甘
odeurs	odorant *xiang* 香

sentiments	réflexion *si* 思
expressions	chant *ge* 歌
mouvements de l'individu	eructation *e* 呃
Ben shen	âme imaginative *si* 思
vertus	confiance *xin* 信
Esprits	esprit de la terre *houtu*后土
Animaux héraldiques	dragon jaune *huanglong* 黄龙 [黃龍]
classiques	Documents *Shujing* 书经 [書經]
Souverains mythiques	Huangdi 黄帝