

Élément METAL

C'est l'élément lié à l'automne.

Même si le métal est malléable, et peut se modifier sous l'influence du Feu, il symbolise une force dure, opiniâtre, la rigueur excessive, l'inflexibilité.

C'est avec le métal qu'on fabrique les armes qui servent à réprimer...

Il correspond au système Poumon-Gros Intestin, au Pô, mouvement d'intériorisation, au sens de la justice, à la tristesse, à l'olfaction,

Et sa vitalité se juge à l'état de la peau et des poils.

(Evelyne MALNIC)

Rappels sur la Théorie des 5 éléments chinois

La théorie des Cinq éléments 五行 (pinyin : wǔxíng) est un système philosophique chinois visant à expliquer l'ensemble des phénomènes de l'univers, dont l'histoire, la société humaine, les saisons, la santé, la personnalité.

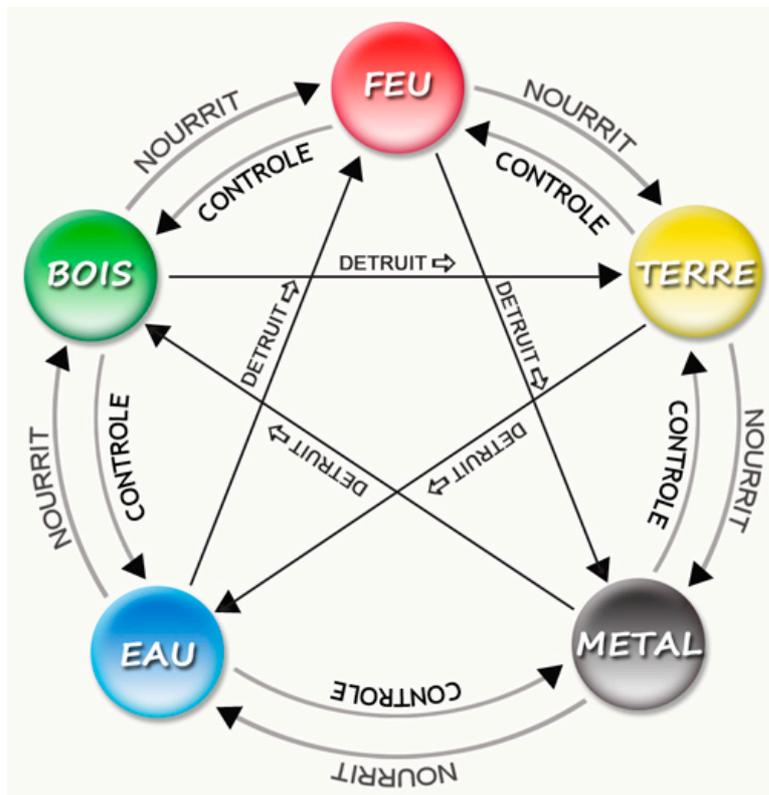
Constitué sur la base de notions très anciennes (peut-être Zhou occidentaux), il a atteint sa forme achevée entre la fin des Royaumes combattants et les Han, tout en se combinant avec les concepts de Yin-Yang.

Les Cinq éléments sont mentionnés dans la langue selon l'ordre : bois, feu, terre, métal et eau.

Le terme xing (marche), habituellement traduit par "élément", évoque plutôt un mode d'action qu'une matière ; il est d'ailleurs remplacé par "vertu" ou "effet" chez Zou Yan.

Néanmoins dans le Zuo Zhuan, le terme cai (matériau) apparaît.

Les éléments semblent donc pouvoir recevoir des interprétations différentes.



Selon le système intégré achevé sous les Han, tous les éléments de l'univers se répartissent entre ces cinq catégories qui s'engendrent (cycle sheng d'engendrement) et se dominent (shèng 勝 ou kè 克) l'une l'autre selon un ordre cyclique déterminé qui a varié selon les époques.

L'ordre actuel est :

Ordre d'engendrement : bois → feu → terre → métal → eau

Ordre de dominance (ou d'inhibition) : bois → terre → eau → feu → métal

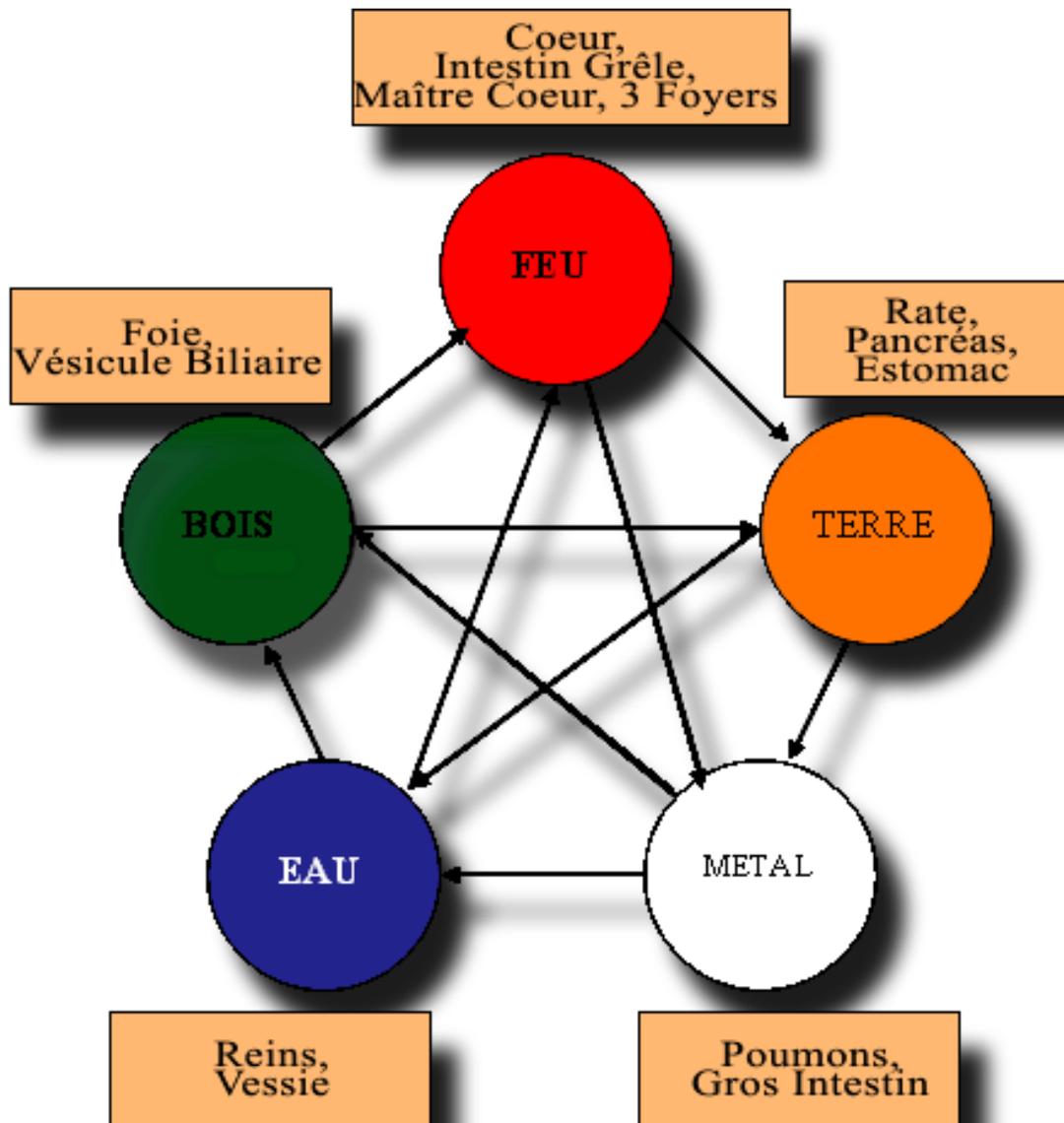
Tous les changements observables, de quelque ordre ou domaine que ce soit, s'expliquent par ces relations.

L'automne correspond à l'élément Métal : le Yin se développe, l'énergie redescend dans les racines, feuilles et branches se fanent, le jour décline.

Les allergies, les troubles respiratoires et la tristesse se rattachent au Poumon (le Métal).

Ce système analogique est une vue de l'esprit, qui permet d'établir des liens entre les mouvements du corps et ceux de la nature, et de repérer l'origine du déséquilibre.

(Dr Tan NHAN)



Cette saison d'automne symbolise à la fois « **la surabondance et l'équilibre** ».
 « Le Ciel se retire et se presse : la Terre montre son éclat et respendit ».
 cet éclat (*Ming*) se voit au teint d'un visage et dans un regard.
 Chez quelqu'un d'angoissé, le teint est terne, le regard est voilé.
 L'éclat du Shen (*Shenming*) est caché.

L'automne est la saison de la paix (An).
 L'Homme est « dans la paix et la tranquillité » ;
 Il « récolte les esprits », les Shen, et « amasse des les souffles », sans laisser les
 énergies se répandre au dehors, se perdre à l'extérieur.
 L'automne est pour l'Homme le moment de revenir sur soi, vers soi.

La fonction de l'automne, saison paisible et tranquille, est ainsi de recueillir, ramasser, récolter.

A l'automne, comme au crépuscule, le Ciel se retire, le père, s'est retiré, et l'Homme, tranquillement, « montre son éclat », mûr, adulte, autonome.

Il récolte alors les fruits du printemps et de l'été ;

Pour se conformer au souffle de la saison, il doit se coucher tôt et se lever tôt.

Les mouvements du Qi sont ici :

- intériorisation,
- disparition du jour, du Yang, du soleil,
- apparition de la nuit, du Yin

Il est un point, Poumon 1 (P1) chargé de l'être humain de la récolte automnale.

Pour l'Homme, récolter c'est notamment manger et respirer.

Si la récolte ne se fait pas, il ne peut ni avaler (d'où des nausées, des vomissements) ni respirer (d'où la toux, la dyspnée des insuffisants respiratoires ou cardiaques en médecine occidentale).

Si les énergies qui sont en superficie ne peuvent être récoltées dans le tronc, « les pieds, les mains et le visage sont gonflés ».

Ces phénomènes illustrent concrètement comment l'automne se déroule en nous à chaque instant.

(Dr Marc ESPIE)

le **Dao** de l'automne est l'entretien de la récolte de la vie

(Yang SHOU)

Malléable, le Métal peut prendre différentes formes : mou lorsqu'il est chauffé, liquide quand il est fondu, et dur lorsqu'il est refroidi.

Yin de Yang, son énergie est tournée vers l'intérieur.

Il incarne le crépuscule et l'automne, la saison des moissons et des récoltes.

Il représente la maturité dans la vie d'un homme, au moment où il récolte ce qu'il a semé (entre 40 et 60 ans).

La couleur qui lui correspond est le blanc.

La saveur est le piquant.

L'émotion est la tristesse ou la mélancolie (cf dépression automnale saisonnière en médecine occidentale ...).

Pour la MTC (médecine Traditionnelle Chinoise), le Poumon (organe Yin) et le Gros intestin (viscère Yang) relèvent de l'élément Métal.

(Cédric SEBTI)

Elément	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
	<i>Mu</i>	<i>Huo</i>	<i>Tu</i>	<i>Jin</i>	<i>shui</i>
Couleur	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Bleu de nuit - Noir
Saison	Printemps	Eté	Fin de l'été (J+A) Inter-saisons (18j)	Automne	Hiver
Période Journée	Aube	Midi	Crépuscule (fin AM)	Soir	Pleine nuit
Evolution	Naître	Croître	Transformer	Recueillir	Thésauriser
Facteur Climatique	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
Température	Tiède	Chaud	Neutre	Frais	Froid
Organe / Entraille	Foie / VB	C / IG et MC / TR	Rt-Pa / E	P / GI	R / V
Fonction	Général	Empereur	Greniers	Ministre	Femmes du Harem
Organe des sens	Œil	Langue	Bouche	Nez	Oreille
Sens	Vision	Toucher	Goût	Odeur	Ouïe
Saveur	Acide	Amer	Umami, doux, sucré	Piquante	Salé
Tissus	Muscles + Tendons	Vaisseaux, Sang	Chair, Tissu C, Graisse	Peau	Os, Dents
Phanères	Ongles	Teint	Lèvres	Poils	Cheveux
Humidité, Sécrétions	Larmes	Sueurs	Salive	S. nasales, Glaires	Crachat, Sperme
Caractère, Emotion	Colère	Joie	Souci	Tristesse	Peur
Ben Shen	Hun	Shen	Yi	Po	Zhi
	Ame spirituelle	Esprit	Pensée	Ame corporelle	Volonté
Pressions vocales	Cris	Rires	Chant mélodieux	Pleurs, Sanglots	Gémissements
Odeur	Rance	Roussi (brûlé)	Parfumée	Viande faisandée	Eau croupie
Animal	Poulet	Mouton	Bœuf	Cheval	Porc
Animal symbolique	Dragon Vert	Phénix	Dragon Jaune	Tigre blanc	Tortue de mer

4ème mouvement : celui du Métal Jin 金 =

condensation ou intériorisation

La nature du Métal est d'être déformable et de prendre forme

- situé à l'ouest
- rythme les mouvements vers l'intérieur
- règle le passage du yang vers le yin
- correspond à l'automne (chute des feuilles)
- élément climatique : la sécheresse
- couleur : blanc

Correspondances des éléments naturels

Eléments <i>Wuxing</i> 五行	métal <i>jin</i> 金
Nombres	9 <i>jiu</i> 九
troncs célestes <i>tiangan</i>	<i>geng xin</i> 庚辛
orientes	ouest <i>xi</i> 西
saisons	automne <i>qiu</i> 秋
périodes du jour	soir <i>riru</i> 日入
évolutions	recueillir <i>shou</i> 收
couleurs	blanc <i>bai</i> 白
facteurs climatiques	sécheresse <i>zao</i> 燥

température	frais <i>liang</i> 涼
animaux	cheval <i>ma</i> 馬
grains	millet rond <i>shu</i> 黍
pierres	or <i>jin</i> 金
planètes	Vénus <i>taibai</i> 太白
notes de musique	<i>shang</i> 商

Correspondances des éléments constituant l'individu

éléments <i>Wuxing</i> 五行	métal <i>jin</i> 金
viscères	poumon <i>fei</i> 肺
fonctions	ministre <i>shangshu</i> 尚書
entrailles	gros intestin dachang 大腸[大腸]
éléments du corps	peau et poils <i>pimao</i> 皮毛
liquides	morve <i>ti</i> 涕
orifices	nez <i>bi</i> 鼻
saveurs	piquant <i>xin</i> 辛
odeurs	fétide

	<i>xing</i> 腥
sentiments	tristesse <i>bei</i> 悲
expressions	pleurs <i>ku</i> 哭
Mouvements de l'individu	toux <i>ke</i> 咳
<i>Ben shen</i>	âme sensitive <i>po</i> 魄
vertus	sens du devoir <i>yi</i> 义
Esprits	esprit de l'ouest <i>rushu</i> 蓐收
Animaux héraldiques	tigre blanc <i>baihu</i> 白虎
classiques	Annales <i>Chunqiu</i> 春秋
Souverains mythiques	Shaohao 少昊