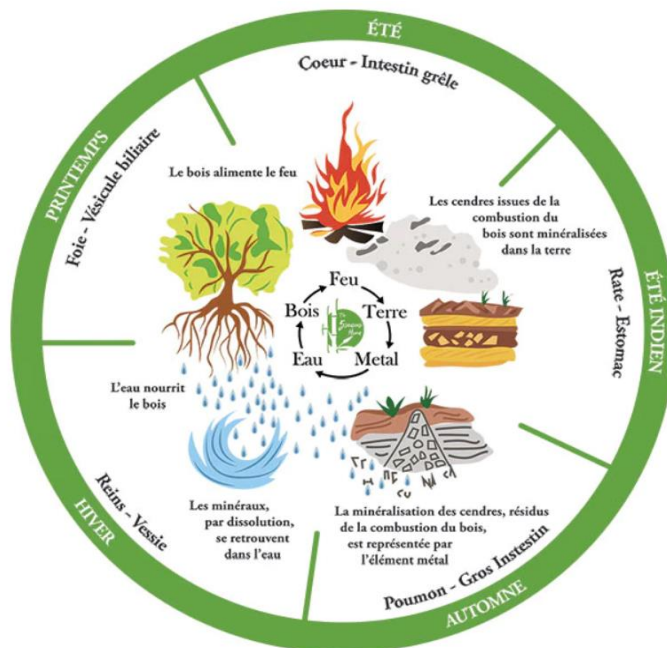


WU XING Les cinq éléments ou mouvements

Les cinq éléments sont une interprétation du monde, une lecture des phénomènes et des êtres, toujours en mouvement et en transformation, qui composent la réalité de l'univers. Ces notions apparues à la période des Royaumes combattants (V^e- III^e siècle av. J.-C.), ont servi à construire un vaste système de classification et de correspondances qui, une fois unifié avec le système *Yin yang* et la notion de *Qi*, a eu un **impact considérable sur toute l'histoire de la pensée chinoise**.

Cette doctrine est largement utilisée en Médecine Traditionnelle Chinoise, dont le Qi Gong est un des piliers.

La particularité de cette théorie est de concevoir le fonctionnement du corps humain en termes d'interactions entre les différents organes, associés chacun à un élément. Ainsi, le corps humain fonctionne selon les mêmes règles que l'univers avec ses saisons et ses cycles. La pratique du Qi Gong va donc participer à la régulation et l'harmonisation de ces 5 mouvements, que sont le Bois, le Feu, le Métal, l'eau et la Terre.



Par analogie, la vertu, les caractéristiques de chaque élément détermine l'appartenance de chaque chose ou phénomène :

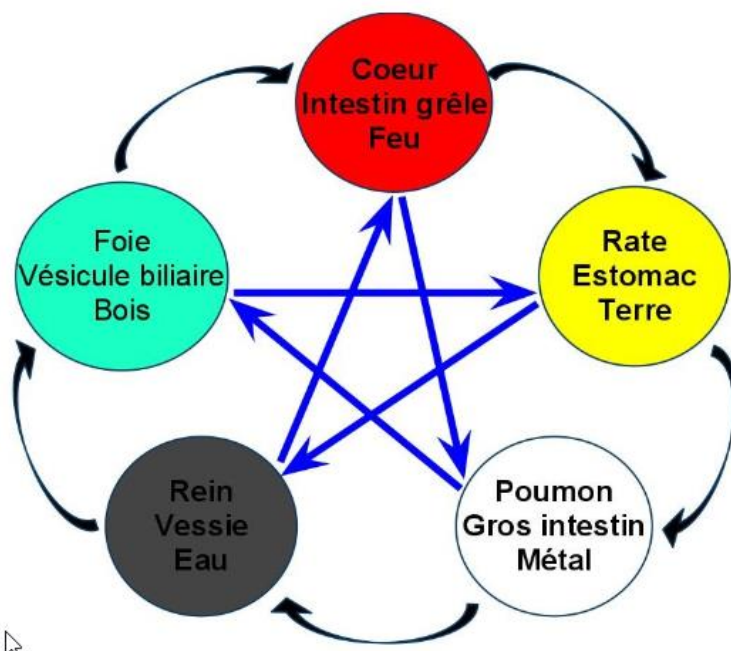
- **Le bois** possède un mouvement d'expansion et ascendant, ce qui permet de déterminer ce qui peut se courber ou se redresser.
- **Le feu** produit de la chaleur donc permet de cibler ce qui peut brûler et s'élever.
- **La terre** transporte, produit et transforme ce qui permet de déterminer les objets ou phénomènes pouvant être semés ou récoltés.
- **Le métal** peut être à la fois liquide ou solide. Grâce à sa grande malléabilité, il peut être moulé ou fondu.
- **L'eau** mouille et descend, donc cela permet de déterminer ce qui peut être humidifié et descendant.

Dans la médecine chinoise, la théorie des 5 éléments repose sur l'équilibre constant et renouvelé qui doit être maintenu entre les différents organes. Si l'équilibre venait à être rompu, en raison d'un excès ou d'une carence énergétique de l'un des organes, la maladie pourrait apparaître.

Généralement, les 5 éléments sont associés aux Yin yang et au Qi ou flux dans la médecine chinoise :

- **Cœur** : feu (intestin grêle, langue, vaisseaux)
- **Foie** : bois (vésicule biliaire, yeux, tendons)
- **Rein** : eau (vessie, oreille, os)
- **Poumon** : métal (gros intestin, nez, peau)
- **Rate** : terre (estomac, bouche, muscles).

Tous ces éléments possèdent des liens de connexion entre eux (des cycles d'engendrement ou de domination).



Cycle de génération ou d'engendrement : chaque élément est engendré par un autre élément et en engendre lui-même un autre (en noir)

Le MÉTAL peut être fondu par une forte température et devient liquide → l'EAU

L'EAU arrose et fait pousser les arbres → le BOIS

Le BOIS peut être allumé et produit du FEU

Le FEU peut brûler les végétaux qui deviennent de la cendre, une sorte de TERRE

La TERRE contient des minéraux, source du MÉTAL

Cycle de domination ou de destruction : chaque élément est contrôlé par un autre élément et en contrôle lui-même un autre (en bleu)

Le MÉTAL peut trancher le BOIS

Le BOIS peut puiser la TERRE

La TERRE peut absorber l'EAU

L'EAU peut éteindre le FEU

Le FEU peut faire fondre le MÉTAL

Si le dominant est faible et le dominé est fort, alors il y a "relation d'outrage" : l'élément qui doit tenir le rôle de dominant se fait dominer par l'élément qui doit tenir le rôle de dominé.

En Médecine Chinoise Traditionnelle, cette relation d'outrage est l'indice de déséquilibres affectant la santé de l'individu. Par exemple, dans le cycle de domination, l'EAU est censée contrôler l'élément FEU (afin de réguler ce dernier) mais s'il y a relation d'outrage, alors c'est le FEU qui "se retourne" contre l'EAU, et domine celle-ci, ce qui va à l'encontre du bon fonctionnement du cycle. On aura alors un FEU (=Cœur) qui va assécher l'EAU (=Rein) et dérégler le cycle.

Exemples pour le Qi Gong :

Le **feu** domine le **métal**. Dans un cycle harmonieux, **la joie** du cœur (feu) inhibe l'excès de **tristesse** (métal) qui pourrait nuire à l'énergie du poumon. Pratiquons les exercices avec un sourire intérieur (sans excès de joie) pour garder une harmonie interne.

Un excès de l'énergie du **cœur** (feu) sera régularisé par l'énergie des **poumons** (métal). Dans la pratique, en se concentrant sur la respiration, on dirige le feu du cœur vers les poumons de façon à le rafraîchir.

Les 5 éléments ont des correspondances dans plusieurs domaines. Dans la nature par exemple, on peut imaginer des correspondances avec les saisons, la journée, les directions, le climat, l'évolution, les couleurs, les mois lunaires, les saveurs, les odeurs, les chiffres, les planètes, les animaux, les notes de musiques chinoises,

Chez l'homme, les atouts des 5 éléments sont utilisés pour qualifier des organes, des viscères, des organes des sens, des orifices, des structures, des émotions, des vertus, des mouvements, des comportements.

	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
organes	foie	cœur	rate	poumons	reins
viscères	vésicule biliaire	intestin grêle	estomac	gros intestin	vessie
organe des sens	yeux (vue)	langue (parole)	bouche (goût)	nez (respiration)	oreilles (ouïe)
structure	tendons muscles	vaisseaux sang	chair	peau poils cheveux	os dents organes génitaux
saveurs	acide	amer	doux	piquant	salé
saison	printemps	été	été prolongé	automne	hiver
cycle circadien	aube	midi	Après-midi	soirée	nuit
évolution	engendrement	croissance	transformation	récolte	conservation
direction	est	sud	centre	ouest	nord
couleur	vert	rouge	jaune	blanc	noir
Émotions négatives	Colère	Joie	Ressassement	Tristesse	Peur
Émotions positives	Volonté	Haine/violence	Stabilité	Droiture	Créativité/fertilité

Sources :

« Les 101 notions-clés de la médecine chinoise » Elisabeth RoCHAT de la Vallée

« Physiologie énergétique chinoise à l'usage des pratiquants d'arts énergétiques » Florence Choffrut

Internet « Chine informations »