

LA THEORIE DES CINQ ELEMENTS

C'est une théorie selon laquelle, tous ce qui nous entoure et nous compose se subdivise en 5 grands ensembles interdépendants appelés mouvements des rythmes naturels de la vie. Comme celle du yin/yang, son influence s'étend non seulement à la médecine mais à l'astronomie, la musique, la philosophie, la morale et même la politique.

La Vie n'est qu'une simple continuité des transformations de l'Énergie dans un cycle perpétuel d'apparitions et de disparitions."

Appuyée sur le concept de "l'Homme conforme au Ciel", elle met en évidence l'unité de l'Univers, l'indivisibilité de l'Homme et l'unicité du lien qui les unit.

Quelques définitions

L'avènement des cinq Elements découle de l'interaction des deux grandes puissances « Yang et Yin de l'univers : le ciel et la terre

Le Ciel est une puissance de stimulation qui amène la terre à se transformer, et qui permet de nourrir et de soutenir toute sa biodiversité.

Le Ciel, par le jeu des forces actives, chaudes et lumineuses des corps célestes, émet une Énergie Yang qui, par sa croissance et sa décroissance cyclique, définit quatre dynamismes particuliers que l'on peut associer aux quatre saisons de l'année et aux quatre phases de la journée.

En contrepartie, la Terre représente une force calme et passive, une sorte de pivot stable, qui répond à cette puissance extérieure comme l'argile sous les doigts du sculpteur.

Partant de ces observations, la Théorie des cinq Éléments décrit symboliquement cinq Mouvements : les quatre dynamismes de base plus le support qui les harmonise. Ces cinq Mouvements sont appelés du nom de cinq éléments : le Bois, le Feu, le Métal, l'Eau et la Terre. On les a nommés ainsi parce que les caractéristiques naturelles de ces éléments peuvent nous aider à nous rappeler ce que symbolise chacun de Mouvements.

»

Alors que le concept de yin/yang permet de classer les objets et les phénomènes en deux aspects opposés et complémentaires, la théorie des cinq éléments qui en est le prolongement, fait référence à cinq étapes de la transformation cyclique générée par l'alternance du yin et du yang et, par extension, à cinq modes d'expression de la Nature.

Ces cinq types de manifestation du Ki « Energie » sont symboliquement représentés par le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau.

Les Cinq Éléments ne sont donc pas des constituants de base de la Nature, mais cinq processus fondamentaux, cinq caractéristiques, cinq phases d'un même cycle, ou cinq potentialités de changement inhérentes à tout phénomène.

A chacun de ces éléments sont associés une saison, un point cardinal, une couleur, un type de climat, et aussi des méridiens, des états psychiques, des organes des sens...

C'est une méthode de classification logique, rationnelle et universelle des choses et des phénomènes en fonction de leurs caractéristiques énergétiques, de leurs fonctions, de leur forme.

Cinq états particuliers de l'Énergie générés par la croissance / décroissance du Yin et du Yang.

Cinq états de la matière animés par la phase énergétique qui leur correspond. Cinq catégories d'éléments unis par leurs analogies énergétiques, coexistant dans un système de relations mutuelles, dynamiques dans lequel chacun, transformateur d'Énergie est à la fois stimulateur et régulateur.

Enfin, ils sont l'expression de la Vie dans ses formes et dans les mouvements animant la Forme.

Les Cinq mouvements sont cinq catégories de manifestations terrestres, cinq catégories de phénomènes vitaux liés aux saisons.

Description des cinq éléments

Le Bois

Yang de yin, c'est l'élément végétal correspondant au printemps, période de germination, de renaissance, de remise en mouvement. Il symbolise la croissance, la souplesse, l'impulsion vitale, le libre mouvement, il se courbe, se redresse, s'étend. Il s'applique à tous les processus de croissance, de réalisation, de déclin.

Le Feu

Yang de yang, élément aérien, il symbolise l'ignition, la combustion, la sublimation, la magnificence. Il produit de la chaleur, s'élève, réchauffe. Il symbolise toutes les activités dynamiques.

La Terre

Yin, élément solide de concrétisation, elle correspond aux intersaisons dont la plus importante se situe entre été et automne. Pilier central du système, elle nourrit, équilibre, dynamise et limite les autres Mouvements par son Yin. Elle produit et

transforme les Mille choses, transporte les liquides, les nutriments, les autres Mouvements. Elle représente toutes les fonctions de soutien, toutes les fonctions matricielles.

Le Métal

Yin de yang, élément minéral, il correspond à l'automne, il symbolise la cristallisation, la sénescence. Caractérisé par la dureté, la rigueur, mais aussi la souplesse, la malléabilité, il tranche, élague, restreint, mais aussi rassemble, collecte, ramène à l'essentiel. Il concerne plus particulièrement la force, l'endurance, la résistance, le sursis.

L'Eau

Yin de yin, élément liquide, elle correspond à l'hiver, symbolise le délitement, la liquéfaction, la déliquescence. Elle descend, stagne, humidifie, s'accumule, thésaurise. Elle exprime toutes les fonctions de fécondité.

Tableau de correspondance des cinq éléments

L'être humain, et en particulier le Ki (l'Énergie) qui l'anime, est soumis aux lois rythmiques de l'univers qui s'organise suivant la théorie des cinq éléments.

Celle-ci permet de relier les différents composants organiques et psychiques de l'être humain à d'autres composantes de l'univers et de leur attribuer des rythmes en accord avec le cosmos.

| Éléments | Bois | Feu | Terre | Métal | Eau |
|---------------------------------|-------------------------|---------------------|--|--|--------------------|
| Energie | Contrôle l'énergie feng | Esprit vital Âme | Energie de la terre | Permet d'absorber l'énergie vitale (chi) | Energie Ancestrale |
| | Hun | Shen | Yi | Pô | Zhi |
| Orientation | Est | Sud | Centre | Ouest | Nord |
| Saison | Printemps | Eté | Fin d'été Intersaisons (- 18jrs) | Automne | Hiver |
| Cycle/ Processus | Naissance | Croissance | Maturité | Vieillesse Déclin | Mort Stagnation |
| Influence climatique | Vent | Chaleur | Humidité | Sécheresse | Froid |

| | | | | | |
|--------------------------------|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------|----------------|
| Organe Trésor Yin | Foie | Cœur Maître du cœur | Rate Pancréas | Poumon | Rein |
| Entrailles Atelier Yang | Vésicule Biliaire | Intestin Grêle Triple réchauffeur | Estomac | Gros intestin | Vessie |
| Tissus | Muscles tendons | Artères Sang | Chair Lèvres | Peau / poils | Os / Moelle |
| Organe des sens | Yeux | Langue | Bouche / Lèvres (les 5 saveurs) | Nez/Peau | Oreilles |
| Secteur | Ongles | Sang | Liquides organiques | Peau | Cheveux/ dents |
| Fonctions | Vue | Parole | Goût/ Toucher | Odorat | Ouïe |
| Couleur | Vert | Rouge | Jaune | Blanc | NOIR |
| Sentiments | Colère | Joie | | | |

ALire

Les cinq saisons de l'Énergie

D'Isabelle Laading [Nonindo France](#)

Chez Aderbum La médecine chinoise au quotidien par Isabelle Laading qui étudie les pratiques de santé orientales depuis déjà quarante ans. Loin de se contenter de soigner, la médecine traditionnelle chinoise propose d'abord une hygiène de vie en étroit rapport avec les cycles naturels. Les cinq saisons de l'Énergie est un ouvrage pratique qui puise ses leçons au cœur de ces traditions, tout en tenant compte des exigences de la vie moderne.

Sources

D'après les cours de Rolland San Salvadore de 2005 à 2007 au Centre Shiatsu § Dô In.