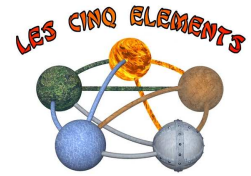


Les 5 Eléments



NB : La pensée chinoise étant complexe et subtile (un sinogramme peut revêtir plusieurs sens selon le contexte ou l'époque) les notions expliquées plus loin sont difficilement explicables par des mots occidentaux. De plus ces notions ont évoluées au cours de l'évolution de la pensée et de la tradition chinoise. Il faut donc s'attacher au concept et non aux mots.

Dans la pensée traditionnelle chinoise, comme pour le Yin et le Yang, le fonctionnement de l'univers est « le produit » des mutations , changements , mouvements des cinq entités ou CINQ ELEMENTS :

BOIS - FEU - TERRE - METAL - EAU

Ces cinq entités représentent métaphoriquement des « Qualités » qui interagissent, se transforment et sont en corrélation, les unes avec les autres selon le « principe des cinq mouvements ».

Par analogies les autres systèmes, groupes de cinq phénomènes sont associés aux cinq éléments :

- **Le corps :**

En médecine traditionnelle chinoise, les cinq organes « solides » du corps (servant à stocker l' « essence, l'énergie , la substance fondamentale ») sont eux aussi «en lien » avec les cinq éléments , avec leurs aspects Yin et Yang (vide et plein).

Les cinq viscères sont :

cœur liée au **feu** , foie lié au **bois**, rate liée à la **terre**, poumons liée au **métal** , reins liées à l'**eau**

- **Les saisons :**

4 saisons alternent : été , printemps , automne , hiver complétées par l' été qui dure (3ème mois de l'été).

Chacune de ces saisons est reliée aux cinq éléments :

printemps-**bois**, été-**feu**, été qui dure-**terre**, automne-**métal**, hiver-**eau**.

Il existe aussi des variations qui placent l'élément **terre** à la fin de chaque saison, l'élément terre étant considéré comme central et donc sans « relation particulière ».

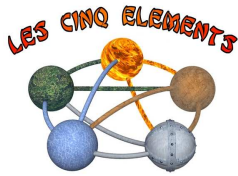
- **Les couleurs :**

Les couleurs sont elles aussi associées aux cinq éléments (ex en feng shui) :

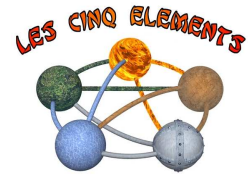
terre : jaunes, bruns , ocres, **bois** : vert, **feu** : rouge, **métal** : blanc, or argent, **eau** :bleu, noir

Cette liste n'est pas exhaustive..

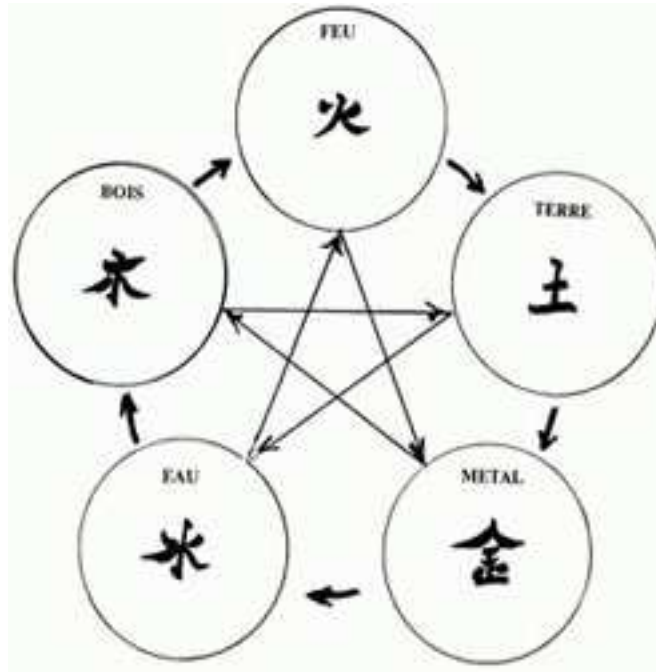
Ces cinq éléments sont donc toujours en relation et en mouvement, subissent des transformations immuables, subissant les variations de l'énergie (qi) yin ou yang.



Les 5 Eléments



Ces interactions peuvent être symbolisées ainsi :



Pour aller plus loin dans la découverte de ce que sont les 5 éléments, nous vous invitons à consulter les ouvrages ci-dessous :

Bibliographie :

- DO IN LA VOIE DE L'ENERGIE - Anne Béatrice Leygues / MARABOUT
Guide pratique d'automassage, pour tous et pour tous les jours
- QUI PEUT CHEVAUCHER LE DRAGON ? - ZHANG YU HUAN & KEN ROSE Guy / Trédaniel Editeur
Pour aller plus loin dans l'appréhension Du Tai chi et du Qi Gong ; Comprendre les racines culturelles de la médecine chinoise, les différences fondamentales entre l'approche orientale et occidentale de la vie, de la médecine...

Les textes fondamentaux de la pensée chinoise:

- TAO TE KING - LAO TSEU
Le livre de la voie et de la vertu : non agir, vide et plein , yin et yang
- Le traité du vide parfait - LIE TSEU
Concept du Tao, vide et plein ...