

LES CINQ ELEMENTS

WU XING

- 1^{ère} référence entre 1 000 et 700 BC
- WU = 5
- XING = processus, phase, comportement, activité...**idée de mouvement constant !**
- Observation des cycles naturels, de la dynamique et des mouvements de la nature
- Tout phénomène peut être compris et interprété par le prisme des cinq mouvements

En relation avec les saisons et les processus de la vie :

Bois	expansion	printemps	naissance
Feu	ascension	été	croissance
Terre	stabilité	été indien	pivot
Métal	compression	automne	récolte
Eau	descente	hiver	conservation

Expansion : mouvement vers le haut + dans toutes les directions, la sève monte

Ascension : mouvement vers le haut, le soleil à son zénith, les plantes aussi

Stabilité : position de pivot, central et stable, autour duquel toute tourne

Compression : mouvement de contraction + vers le bas, tout tombe et diminue

Descente : mouvement vers le bas, la vie est sous terre, hibernation

RELATIONS entre les PHASES

Il existe **2 relations fonctionnelles** et **2 relations de déséquilibre**.

Les deux relations fonctionnelles :

1. Cycle d'Engendrement (Shen) : chaque phase engendre/se transforme en la phase suivante, et chaque phase est engendrée par la phase précédente. (a)

- Le Bois engendre le Feu
- Le Feu produit des cendres qui engendrent la Terre
- De la Terre est extrait le Métal
- Le Métal engendre l'Eau
- L'Eau engendre le Bois

2. Cycle de Contrôle/Domination (Ko) : chaque phase contrôle une autre phase, et chaque phase est contrôlée par une autre phase. Il s'agit non pas d'une entrave mais d'un contrôle nécessaire à l'équilibre du système. (b)

- Le Bois contrôle la Terre (plantations d'arbres pour éviter les mouvements de Terre)
- Le Feu contrôle le Métal (fonte du Métal)
- La Terre contrôle l'Eau (les bords de rivières déterminent son cours)
- Le Métal contrôle le Bois (la hache coupe l'arbre)
- L'Eau contrôle le Feu (l'éteint)

Ce cycle assure un équilibre entre les phases, une homéostasie, une auto-régulation, il évite qu'une phase ne prenne trop d'importance.

Ces 2 cycles ensemble permettent un système équilibré.

Les 2 relations de déséquilibre :

3. **Cycle d'Aggression** : même que le cycle de Domination, mais ici l'élément contrôleur affaiblit l'élément contrôlé, l'auto-régulation n'est plus assurée, c'est un état de déséquilibre. Certains éléments deviennent trop importants alors que d'autres deviennent trop faibles. (c)

4. **Cycle d'Insulte/contre-Domination** : c'est l'inverse du cycle de Domination. Si un élément faiblit, il peut être attaqué par l'élément qu'il contrôle. Ex, si le Bois faiblit, il peut être attaqué par la Terre. Aussi, si un élément devient excessif, il peut insulter celui qui le contrôle, ex. trop de terre peut étouffer la plante. (d)

Les CORRESPONDANCES

Elles sont des relations particulières entre différents phénomènes qui ont des qualités similaires. Il s'agit d'une similarité vibratoire, d'une même résonance entre ces phénomènes (élément/saison/mouvement/couleur...). Ces correspondances ont été établies au travers de siècles d'observation.

En MTC nous utilisons très souvent les correspondances relatives au corps humain, d'autres ne lui sont pas reliées (notes de musique, planètes, animaux...). Il existe par ex. une relation directe entre les organes internes, les couleurs, les émotions, les organes des sens, les goûts, ...

Exemple de l'élément Bois :

Couleur : vert, observable sur le visage d'une personne soumise à l'énergie du Foie

Saveur : acide, un peu d'acidité dans l'alimentation nourrit le Foie, trop d'acidité l'endommage.

Organe des sens : les yeux, nourris et humidifiés par le sang du Foie – ex les yeux secs sont souvent dus à un manque de Yin du Foie.

Tissus : les tendons – ex, si le sang du Foie est faible, les tendons sont pas nourris, conduisant à des tendinites chroniques ou répétitives, ou à des entorses ou déchirures. Sinon, ils sont résistants et élastiques.

Emotion : colère/irritabilité, si l'énergie du Foie stagne, ou si elle monte à l'excès.

Climat : le vent, ex. mal de tête (ou migraine) déclenché par le vent (donc relié au Foie).

Voix : les cris. (Tableau)

Systeme très utile dans la pratique de la MTC, qui aide à l'établissement du bilan.

BILAN par les CINQ PHASES

Par les couleurs : surtout sur le visage

Vert : le Foie est endommagé

Rouge : chaleur

Jaune : Rate et Estomac

Blanc : Poumon ou manque de sang ou de Yang

Foncé : Rein

Par les tissus :

Foie : tendons raides, contractés ou avec blessures fréquentes

Cœur : vaisseaux sanguins abîmés

Rate : faiblesse ou atrophie des muscles

Poumons : transpiration spontanée (pores ouverts) ou peau sèche

Reins : maladie des os, ostéoporose

Par les goûts :

Une petite quantité est favorable à l'organe, trop va l'endommager.

Par les émotions :

Si l'émotion est trop forte, soudaine, ou si elle dure depuis longtemps, elle peut endommager l'organe associé.

Par les sons :

Bois : criante

Feu : qui rie, beaucoup, ou sans raison

Terre : chantante

Métal : pleurnicharde, ou qui pleure facilement, faible

Eau : monotone, profonde, graveleuse, rauque ou enrouée

Par les odeurs :

Rance : chaleur dans le Foie

Brûlé : feu du Coeur

Parfumée, sucrée : vide de la Rate ou humidité

Fétide : accumulation de glaires dans les Poumons

Pourri : putréfaction, déséquilibre du Rein, chaleur-humidité (comme de l'eau stagnante)

Par les climats :

Une sensibilité particulière à une condition climatique indique un déséquilibre de l'organe concerné.