

## LES 5 ÉLÉMENTS (WU XING)

La Théorie des 5 éléments subdivise tout ce qui nous entoure et nous compose en cinq grands ensembles interdépendants. Elle est issue des antiques écoles naturalistes et a atteint sa pleine maturité pendant la dynastie Zhou, de 480 à 221 av. J.-C. On la retrouve déjà bien implantée dans les premiers traités médicaux classiques, le Nei Jing et le Nan Jing, et elle a conservé sa place dans la pratique moderne. Il s'agit d'une façon de représenter le monde qui est célébrée depuis la nuit des temps pour sa beauté et sa simplicité.

Il ne faut toutefois pas prendre au pied de la lettre toutes les classifications issues de cette théorie. On doit plutôt y voir des lignes directrices qui ont été à l'origine d'un incessant processus clinique d'essais-erreurs permettant de confirmer, d'infirmer ou de raffiner les hypothèses originales.

### À L'ORIGINE, LE YIN ET LE YANG

L'avènement des 5 éléments 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 (représentée poétiquement par « les 10 000 êtres »). 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 (WuXing) : 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 des Mouvements.

### LES CINQ MOUVEMENTS

Le Mouvement Bois représente la force d'activation et de croissance qui s'affirme au départ d'un cycle, il correspond à la naissance du Yang;

le Bois est une force active et volontaire comme la force puissante et primitive de la vie végétale qui germe, croît, émerge du sol et s'élève vers la lumière. Le Bois se courbe et se redresse.

Le Mouvement Feu représente la force de transformation et d'animation maximale du Yang à son apogée. Le Feu monte, s'élève.

Le Mouvement Métal représente la condensation, la prise d'une forme durable par refroidissement, assèchement et durcissement, qui est présente quand le Yang décroît vers la fin de son cycle. Le Métal est malléable, mais il conserve la forme qu'on lui donne.

Le Mouvement Eau représente la passivité, l'état latent de ce qui attend un nouveau cycle, la gestation, l'apogée du Yin, alors que le Yang se cache et prépare le retour du cycle suivant. L'Eau descend et humidifie.

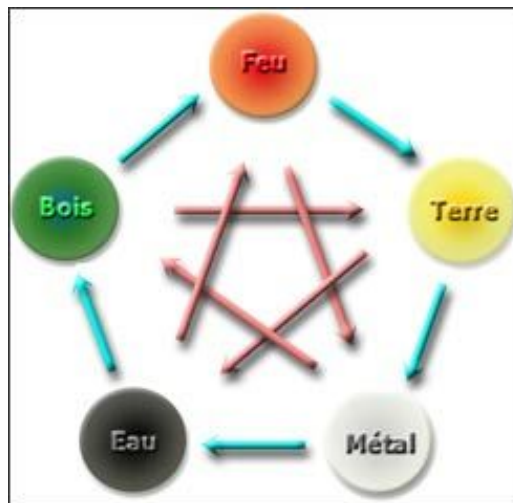
Le Mouvement Terre, dans le sens d'humus, de terreau, représente le support, le milieu fécond qui reçoit la chaleur et la pluie : le Feu et l'Eau. C'est le plan de référence duquel émerge le Bois et dont s'échappe le Feu, où s'enfonce le Métal et à l'intérieur duquel coule l'Eau. La Terre est à la fois Yin et Yang puisqu'elle reçoit et qu'elle produit. La Terre permet de semer, de faire pousser et de récolter.

« Les 5 éléments ne sont pas des constituants de la nature, mais cinq processus fondamentaux, cinq caractéristiques, cinq phases d'un même cycle ou cinq potentialités de changement inhérentes à tout phénomène. »<sup>1</sup> C'est une grille d'analyse qui peut être appliquée à une variété de phénomènes pour en reconnaître et en classer les composantes dynamiques.

La Théorie définit un ensemble d'interactions entre les cinq Mouvements. Ce sont le Cycle d'engendrement et le Cycle de Contrôle.

## 5 éléments Engendrement

- Le Bois engendre le Feu
- Le Feu engendre la Terre
- La Terre engendre le Métal
- Le Métal engendre l'Eau
- L'Eau engendre le Bois. Contrôle
- Le Bois contrôle la Terre
- La Terre contrôle l'Eau
- L'Eau contrôle le Feu
- Le Feu contrôle le Métal
- Le Métal contrôle le Bois.



Chacun des Mouvements est donc en relation avec les quatre autres. Le Bois, par exemple :  
est engendré par l'Eau (qui est appelée la mère du Bois);  
engendre le Feu (qui est appelé le fils du Bois);  
contrôle la Terre;  
est contrôlé par le Métal.

Appliquée à la physiologie, la Théorie des cinq Éléments associe un Mouvement à chaque Organe, en accord avec sa fonction principale :

- Le Foie est Bois.
- Le Coeur est Feu.
- La Rate/Pancréas est Terre.
- Le Poumon est Métal.
- Les Reins sont Eau.

## LES SPHÈRES ORGANIQUES - (THÉORIE DES 5 ÉLÉMENTS)

La Théorie des 5 éléments sert aussi à définir les sphères organiques qui sont de vastes ensembles associés à chacun des Organes.

Chaque sphère organique comprend l'Organe lui-même ainsi que des Entrailles, des tissus, des Organes, des sens, des Substances, des Méridiens, et également des émotions, des aspects du psychisme et des stimulus de l'environnement (saisons, Climats, Saveurs, odeurs, etc.).

Cette organisation en cinq sphères, basée sur un vaste et complexe réseau d'affinités, a été déterminante dans le développement de la physiologie médicale chinoise.

Voici les principales composantes des cinq sphères organiques.

Organe	Foie	Cœur	Rate/ Pancréas	Poumon	Reins
<b>Mouvement</b>	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
<b>Orientation</b>	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
<b>Saison</b>	Printemps	Été	Intersaison	Automne	Hiver
<b>Climat</b>	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
<b>Saveur</b>	Acide	Amer	Doux	Piquant	Salé
<b>Entrailles</b>	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Estomac	Gros Intestin	Vessie
<b>Tissu</b>	Tendons / Muscles	Vaisseaux	Chairs	Peau et poils	Os
<b>Sens</b>	Vue	Toucher	Goût	Odorat	Ouïe
<b>Ouverture sensorielle</b>	Yeux	Langue (parole)	Bouche	Nez	Oreilles
<b>Sécrétion</b>	Larmes	Sueur	Salive	Mucus	Crachats
<b>Entité psychoviscérale</b>	Âme psychique Hun	Conscience Shén	Idéation Yi	Âme corporelle Po	Volonté Zhi
<b>Émotion</b>	Colère	Joie	Soucis	Tristesse	Peur