

Pensée chinoise

Wuxing : les 5 éléments

Wu Xing : Les cinq (wu) éléments(xing).

Les Wu Xing représentent cinq éléments, cinq mouvements qui régissent tous les phénomènes cosmiques et humains.

Les cinq éléments sont :

1. **Bois** (mu)
2. **Feu** (huo)
3. **Terre** (tu)
4. **Métal** (jin)
5. **Eau** (shui)

Plusieurs siècles avant notre ère, la théorie des cinq éléments vint s'ajouter au système du **Yin** et du **Yang**.

La théorie des cinq éléments étudie les mouvements cycliques du monde dont il faut saisir l'ensemble préalablement à l'analyse de chacun de ces termes.

Toute chose dans l'univers est le fruit d'un cycle de création et de destruction.

Voici les 2 cycles qui se complètent et vivent ensemble simultanément.

Le cycle d'engendrement / création (yang) Xiang Sheng.

1. Le **bois** engendre le feu.
2. Le **feu** engendre la terre (le feu réduit en cendres, la cendre se mêle à la terre).
3. La **terre** engendre le métal (les métaux naissent dans les entrailles de la terre).
4. Le **métal** engendre l'eau (tout métal peut devenir liquide et l'eau représente les liquides en général).
5. L'**eau** engendre le bois (l'eau est nécessaire à la croissance des végétaux).

Le cycle de domination / destruction (yin) Xiang Ke.

1. Le **bois** étouffe la terre.
2. La **terre** sèche l'eau.
3. L'**eau** éteint le feu.
4. Le **feu** fond le métal.
5. Le **métal** tranche le bois.

On peut donc utiliser les caractères fonctionnels de ces cinq catégories comme règle pour classifier tous les phénomènes naturels, y compris les phénomènes propres au corps humain, ce qui donne le mode de classification suivant :

Le tableau des correspondances :

Le cycle d'engendrement et le cycle de domination vont permettre de connaître les liaisons et les relations harmonieuses entre les éléments.

L'**équilibre** de chaque élément sera maintenu en pratiquant pour soi-même l'**art du juste milieu**.

Pour les agents extérieurs dus au climat : Nous essayons de ne pas subir leurs excès en nous protégeant.

- **Humidité** : terre.
- **Sécheresse** : métal.
- **Froid** : eau.
- **Vent** : bois.
- **Chaleur**: feu.

Déséquilibre des éléments et des cycles.

Pour des mouvements équilibrés et harmonieux dans les 2 cycles, les énergies ne doivent pas être en **excès** ou **insuffisantes**. Sinon apparaît un **dérèglement** :

En cas d'excès :

L'énergie de l'élément dominant va affaiblir l'élément dominé et annuler la maîtrise et le contrôle de son élément dominateur.

Exemple :

L'énergie en excès du **bois** va affaiblir la **terre** et annuler la maîtrise du **métal** sur le bois.

En cas d'insuffisance :

L'élément dominant subit l'énergie de l'élément dominé et va épuiser l'élément qui l'a engendré.

Exemple :

Vide énergétique dans l'élément **terre**, l'**eau** va dominer la **terre** et épuiser le **feu** qui cherche à rééquilibrer les énergies.

Il apparaît deux nouvelles interrelations des cinq éléments :

- **L'agression** (Xiang Cheng) est une domination excessive.
- **L'outrage** (Xiang Wu) inverse le cycle de domination.

Pour harmoniser les énergies, nous avons plusieurs solutions :

- Renforcer l'énergie de l'élément ou disperser l'excès d'énergie.
- Mobiliser l'énergie de l'organe générateur dans le **cycle sheng**.
- Rassembler l'énergie par l'intermédiaire de l'élément dominé (**cycle wu**) et disperser avec l'élément dominateur dans le **cycle ke**.

Exemple avec une saveur :

La saveur **piquante** modérée (métal) nourrit l'énergie du poumon.

En excès, elle provoquera une réaction nocive sur les poumons (métal) et le foie (bois).

Pour régulariser et rassembler, il faut compenser par une saveur **acide** (bois).

Pour disperser, on ingère une saveur **amer** (feu).

Exemple de relation entre psychisme / organe / saison :

Les **soucis** (terre) correspondent à la **rate**, leurs excès épuisent celle-ci qui se trouve alors en vide. Le **cœur** (feu) qui est la mère de la rate selon le **cycle sheng**, va s'épuiser lui aussi pour lui fournir l'énergie.

Pendant l'hiver, les **reins** (eau) vont connaître leur maximum d'énergie et attaquer le **cœur** (feu), vulnérable puisqu'en vide, selon le **cycle ke** de domination.

Exemple pour le Qi Gong :

Le **feu** domine le **métal**. Dans un cycle harmonieux, la **joie** du cœur (feu) inhibe les 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 et notre mode de vie.

En étudiant les mouvements des 5 éléments, on s'aperçoit que l'harmonie existe dans un état d'équilibre instable qu'il faut sans cesse réajuster.

L'alimentation, les exercices physiques, la méditation et notre hygiène de vie sont des moyens naturels pour optimiser les cycles et éviter leurs dérèglements.