

## Études sur les Cinq Principes

Depuis l'origine des temps, il existe cinq constituants dont l'union forme les dix-mille choses et êtres de la création. On parle également des cinq activités, des cinq principes ou des cinq éléments. Il s'agit de l'eau, du feu, du bois, du métal et de la terre.

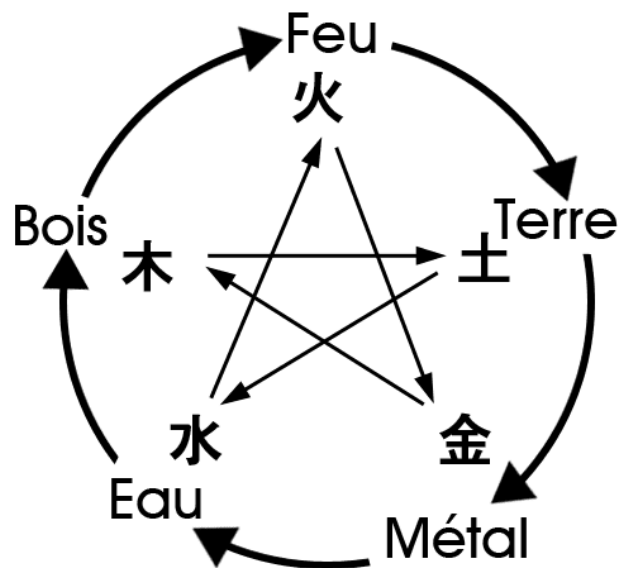
Il est dans la nature de l'eau d'humidifier et de couler vers le bas ; dans celle du feu de brûler et de s'élever dans les airs ; dans celle du bois d'être courbé et redressé ; dans celle du métal d'être ductile et d'accepter la forme qu'on lui donne ; dans celle de la terre de se prêter à la culture et à la moisson.

L'eau qui humidifie et coule vers le bas devient salée ; le feu qui brûle et s'élève devient amer ; le bois courbé et redressé devient acide ; le métal qui change de forme dans sa ductilité devient âcre ; la terre, en étant cultivée, prend une saveur douce.

On raconte que dans les temps anciens, les Kami, afin d'accorder les cinq cloches, établirent cinq notes de musique en soufflant fort ou doucement. Ils nommèrent ainsi les cinq cloches : la première fut appelée "cloche verte" au "grand son", la seconde "cloche rouge" au "son solennel", la troisième "cloche jaune" "dispersant la lumière", la quatrième "cloche blanche" "aveuglante dans sa brillance", la cinquième "cloche noire" "rassurante dans sa constance".

Les cinq notes étant accordées, ils établirent ensuite les cinq phases afin de réguler les saisons du ciel et les cinq bureaux afin de réguler les positions de l'homme. L'homme et le ciel étant en harmonie, le meilleur du ciel et de la terre fut produit.

Tous les éléments de l'univers se répartissent ainsi en cinq catégories qui composent entre eux un cycle de génération (ou engendrement), un cycle de contrôle et un cycle de destruction (ou affaiblissement).



Tous les changements observables, suivant la loi de cause et effet, de quelque domaine que ce soit, s'expliquent par ces relations.

*Cycle de génération ou d'engendrement*

Le Métal peut être fondu par une forte température et devient liquide → l'Eau.

L'Eau arrose et fait pousser les arbres → le Bois.

Le Bois peut être allumé et produit du Feu.

Le Feu peut brûler les végétaux qui deviennent de la cendre, une sorte de Terre.

La Terre contient des minéraux, source du Métal.

*Cycle de domination ou de destruction*

Le Métal peut trancher le Bois.

Le Bois peut puiser la Terre.

La Terre peut absorber l'Eau.

L'Eau peut éteindre le Feu.

Le Feu peut faire fondre le Métal.

*Médecine*

De la même façon que pour le reste de la création, le principe des cinq éléments permet de concevoir le fonctionnement du corps humain en termes d'interactions entre les différents organes, associés chacun à un élément. Ainsi, on retrouve à l'intérieur de chaque Homme ce rythme des cinq mouvements. Entre la santé et prévenir les maladies revient donc à réguler et à harmoniser ces cinq éléments ou cinq mouvements.

Les cinq éléments illustrent ainsi les différentes phases du cycle de la vie et aussi les capacités fondamentales de l'Homme. La santé et le bien-être général dépendent donc de leur juste équilibre dans le corps, la psychée et l'esprit.

*Le Bois*

Le Bois est associé au printemps, au matin, à la capacité de croissance et expansion illustrée par la graine qui sort de terre, coûte que coûte, pour devenir arbre. Il s'exprime également dans la colère, explosive, que l'on ne peut maîtriser. On l'associe à la direction Est/Sud-Est, à la verticale, à la forme rectangulaire et au vert.

L'énergie du Bois a donc une qualité dynamique, de croissance, qui permet la mise en mouvement, et de faire des choix pour avancer. On l'associe bien-sûr à la jeunesse, à la créativité, la poésie, la liberté et au mouvement.

Parties du corps/Organes : le foie, les membres, les cheveux, les sourcils

État affectif : tempéré, coléreux et susceptible

Qualité : beauté et élégance

Vertu : l'harmonie

Danger : perte et déchéance

Saveur : acide

*Le Feu*

Le Feu est associé à l'été, à la matinée, au midi. Il correspond à la floraison et à la chaleur. C'est l'apogée du Yang. On l'associe à la joie, qui permet de se réchauffer et de rayonner, mais aussi à la passion (fougue, ardeur, mais aussi lucidité et clairvoyance), à l'été, au Sud, à la forme pointue

et triangulaire et au rouge. Mouvement centrifuge et ascendant, le Feu permet aussi la transformation des impuretés par la combustion. Son pouvoir lumineux est associé à la conscience et à l'évolution vers la spiritualité. Le Feu purifie et transforme nos zones d'ombre.

Il est synonyme de maturité, quand l'identité s'est forgée, à travers l'assimilation et la transformation des événements de la vie.

Parties du corps/Organes : le cœur et l'intestin grêle. Bout de la langue, vaisseaux, veines et artères.

État affectif : la joie.

Qualité : la prospérité, il brûle et transforme rapidement.

Vertu : l'éclat.

Danger : son pouvoir destructeur

Saveur : amer, grillé.

### *La Terre*

La Terre est associée à l'intersaison ; elle est liée au début de l'après-midi, à la canicule. Elle représente le centre, le point d'équilibre, le confort, le réalisme et la sécurité, la fin de l'été, l'horizontal, le jaune et le brun.

Elle reçoit, transforme et se nourrit des énergies des 4 mouvements principaux. C'est pourquoi on l'associe à l'Estomac et à la Rate-Pancréas. L'Estomac donne la capacité de se nourrir, la Rate-Pancréas assure la transformation et la digestion des aliments. Aussi, on l'associe à l'intersaison, qui permet la transition d'un mouvement à l'autre.

Au plan psychologique, elle représente au sens large notre capacité à gérer nos besoins et à les satisfaire.

Parties du corps/Organes : la rate.

État affectif : prudent, doué pour la pensée et la méditation.

Qualité : abondance. Sens du travail.

Vertu : imbiber et pénétrer.

Danger : inondation et pourrissement.

Saveur : le doux.

### *Le Métal*

Le Métal est associé à l'automne, au soir, à la fraîcheur. C'est le déclin du Yang, et la croissance du Yin. C'est le temps de la récolte. C'est une énergie descendante. C'est pourquoi on l'associe à la tristesse, qui fait descendre notre énergie. Le Métal tranche et délimite. Il exprime ainsi notre capacité à recevoir ou éliminer, créant l'harmonie entre l'interne et l'externe. Au plan psychologique, il permet d'aller vers les autres ou de s'isoler, de poser ses limites. Il symbolise la volonté, la rigidité, l'intégrité.

À l'image d'une pièce de monnaie ou d'un bijou, le métal exprime également la valeur profonde, l'estime que nous portons à nous même. De manière moins positive, il est également associé à la richesse. Enfin, on le lie aux fonctions de direction, à l'ouest, aux formes circulaires, au blanc, à l'or et à l'argent.

Parties du corps/Organes : le poumon.

État affectif : solitude et constant, sa passion est la sollicitude (peut se transformer en morosité).

Qualité : doué pour la parole, sens des réalisations, fermeté.

Vertu : la clarté, la pureté (chasteté pour les femmes).

Danger : caractère destructeur.  
Saveur : âcre.

### *L'Eau*

L'Eau est associée à l'hiver et à la nuit. C'est le début et la fin, la mort et la renaissance. Associée à l'Hiver (la graine qui dort en Terre pour pouvoir germer au Printemps), l'Eau représente donc notre réserve de force vitale, et l'ensemble des potentialités cachées au plus profond de nous. C'est le moment où l'énergie contient le plus de Yin, dans un mouvement de concentration, centripète. C'est le temps du repos. L'Eau représente donc notre force motrice, notre batterie, nos réserves énergétiques, stockées dans les reins.

Elle gère l'équilibre entre l'activité et le repos donc l'équilibre entre le Yin et le Yang. On l'associe à la tranquillité et au pouvoir, au nord, aux formes irrégulières et au noir.

Parties du corps/Organes : le rein.

État affectif : craintif et timoré.

Qualité : calme, dont de l'écoute.

Vertu : sévérité, rigueur, absence de passion.

Danger : puissance féconde mais trop placide, fermée sur elle-même.

Saveur : salé.