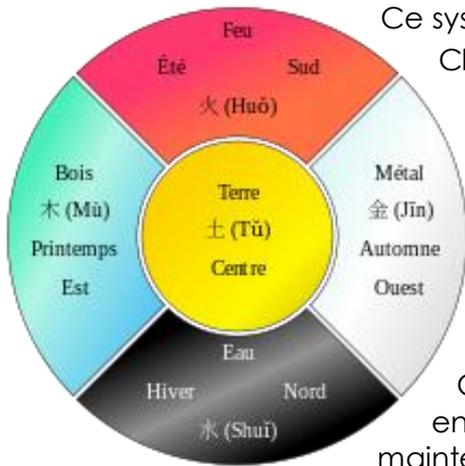


WU XING : Les 5 Saisons, les 5 éléments ou les 5 mouvements



Ce système remonte à la plus haute antiquité et se trouve exposé dans le Classique de l'Empereur Jaune, le plus ancien ouvrage de médecine chinoise connu à ce jour.

Les cinq mouvements se manifestent selon le cycle originel du rythme solaire puis des saisons.

Les cinq mouvements représentent des étapes particulières dans la mutation du Qi (énergie). Ils sont interdépendants et en permanente relation les uns avec les autres.

Ces Cinq Mouvements (ainsi que les Cinq Organes correspondants) entretiennent entre eux des rapports d'assistance et de contrôle, maintenant l'équilibre énergétique du corps.

Par exemple, il est dit que le Bois est nourri par l'Eau et contrôlé par le Métal. Si donc le Mouvement Bois (correspondant au Foie) est faible, il faudra le tonifier grâce à l'élément Eau. S'il est au contraire en excès on va pouvoir, par l'acupuncture, le contrôler à l'aide de l'élément Métal.

- Le Mouvement Bois correspond au Foie et sa saison est le Printemps.
- Le Mouvement Feu correspond au Cœur et sa saison est l'Été.
- Le Mouvement Métal correspond au Poumon et sa saison est l'Automne.
- Le Mouvement Eau correspond au Rein et sa saison est l'Hiver.
- Le Mouvement Terre correspond à la Rate et à l'Intersaison.

Les organes : il ne faut pas ici raisonner en organe anatomique mais en organe fonction : système fonctionnel.

2 éléments/mouvements sont de nature Yang : le Feu et le Bois, 2 de nature Yin : le Métal et l'Eau, le 5^{ème} est au Centre : La Terre

Sont liées à ce système les émotions : 5 (7) émotions (qiqing七情): joie, colère, pensée (soucis, ruminantion), tristesse, (mélancolie), peur, (surprise).

Relations avec les cinq mouvements :

- La joie et l'émergence (le feu, l'été): excitation, émotion intense, communication avec les autres, amour. Correspond au Cœur
- La colère et l'élévation (bois, printemps) : montée de colère, être rouge de colère, action et mouvement. Correspond au Foie.
- La pensée et pivot (terre, intersaison) : régulation dans les deux sens. Correspond à la Rate.
- Tristesse et descente (métal, automne) : calme, inhibe, clarifie.
- Peur et immersion (eau, hiver) : angoisses nous ramènent sur nous-même et le passé. Peur du monde extérieur. Correspond aux Reins.



Paul Ekman, psychologue américain de la 1^{ère} ½ du 20^{ème} siècle, fut un pionnier dans l'étude des émotions. Ses travaux servent de base à la Psychologie aujourd'hui. Il détermina les émotions suivantes : joie, colère, tristesse, dégoût, peur, surprise.

On peut noter le rapprochement étroit avec les émotions que la médecine chinoise a identifiées il y a plusieurs siècles !