

Les organes et les 5 éléments

Dans la pensée chinoise, on considère davantage un ensemble de fonctions énergétiques et physiologiques rattachées à un organe que l'organe lui-même.

*** Il y a deux grandes catégories d'organes :**

- Les organes YIN : le foie, le cœur, la rate, le poumon, le rein

Ce sont des organes pleins.

Ils sont plus profonds et essentiels que les organes Yang. Leur rôle est de produire, transformer, stocker les substances fondamentales (l'énergie, le sang, l'essence vitale, l'esprit, les liquides organiques). Les organes Yin sont plus importants que les entrailles Yang dans la médecine chinoise parce qu'ils sont le réservoir des trois trésors (JING, QI, SHEN).

- Les entrailles YANG : la vésicule biliaire, l'intestin grêle, l'estomac, le gros intestin et la vessie.

Ce sont des organes creux.

Ils reçoivent et digèrent la nourriture, assurant son transport dans le tube digestif et son évacuation.

Chaque organe Yin, plein, est couplé avec un organe creux, yang :

- Le foie est couplé avec la vésicule biliaire
- Le cœur est couplé avec l'intestin grêle
- La rate est couplée avec l'estomac
- Le poumon est couplé avec le gros intestin
- Le rein est couplé avec la vessie.

Les autres organes sont appelés extraordinaires, ils assurent des fonctions plus spécifiques : le cerveau (mer des moelles), l'utérus (fonctions liées au mouvement du sang).

*** Les mouvements d'énergie n'agissent pas seulement sur les organes mais sur toutes les correspondances.** C'est donc un système global à l'image du Yin-Yang, qui permet d'agir sur l'ensemble du corps et ses fonctions.

Mieux on connaît le corps, plus on est étonné du merveilleux équilibre qui s'en dégage. En étudiant le rôle des organes, on peut favoriser leurs fonctions, éviter leurs déséquilibres et aider à prévenir les maladies.

Tout ce qu'il y a dans la nature dépend des cinq qualités d'énergie. La théorie des cinq éléments

permet de comprendre comment tout se transforme, à l'image des cinq saisons qui se succèdent. Les éléments représentatifs des cinq mouvements sont : **le BOIS, le FEU, la TERRE, le METAL et l'EAU.**

Chacun des cinq éléments est lié, par un système de correspondances, avec un organe, une saison, un sens, une direction, une émotion... Exemple pour le mouvement du Bois : on considère toutes les correspondances qui lui sont rattachées (direction, couleur, organe, saison, émotion...)

Ainsi il y a une unité entre le corps et son environnement. Chez un être équilibré, ces cinq éléments se génèrent l'un l'autre et sont en parfaite harmonie.

* **Dans la pratique du Qi Gong, nous allons harmoniser les différents éléments :**

- Relier le ciel et la terre par le travail de l'axe

- Harmoniser les différents éléments, par exemple « l'eau et le feu s'harmonisent » l'excès du feu du cœur (émotions excessives, tensions du corps) va descendre et s'harmoniser par le mouvement de l'eau animé par le bon placement du bassin et l'enracinement (terre).

- Un mouvement qui descend, recule ou se rétracte est Yin.

- Un mouvement qui s'expande ou avance est plus Yang.

- **La Terre représente le YIN** . Sous ce symbole sont classés les phénomènes de nature matérielle, de qualité dense, lourde, froide, sombre, statique, le féminin, la lune, les organes...
- **Le Ciel représente le YANG**. Sous ce symbole sont classés les phénomènes de nature opposée et complémentaire : l'immatérialité, les qualités aérienne, légère, dynamique, chaude, le masculin, le soleil, les entrailles.

* **Deux mécanismes expliquent ces échanges inter-éléments :**

- **Cycle d'engendrement** : chaque élément engendre l'élément suivant et crée ainsi une dynamique positive.

- **Cycle de contrôle** : chaque élément a aussi une action de contrôle et d'inhibition de l'élément qui lui est opposé.

1- La loi d'engendrement :

- Le bois alimente le feu
- Le feu enrichit la terre (cendre)
- La terre contient les minerais
- Le métal engendre l'eau (métalloïdes)
- L'eau alimente le bois.

2. La loi de régulation, de contrôle mutuel :

- Le bois domine la terre dont il est issu = le bois appauvrit la terre
- La terre domine l'eau qui est en son sein = la terre absorbe l'eau

- L'eau domine le feu = l'eau éteint le feu
- Le feu domine le métal = le feu fait fondre le métal

- Le métal domine le bois = le métal fend le bois.

C'est la complémentarité de ces deux cycles qui crée le mouvement perpétuel et permet à l'homme de rester en bonne santé.

* **Tout comme les éléments se succèdent** dans une ronde immuable, **les organes sont liés entre eux** par un système relationnel. De même que dans la nature le printemps précède l'été et lui ouvre la voie, dans le corps le foie qui est lié au printemps communique son énergie au cœur qui est lié à l'été. Les chinois disent que le foie est la mère du cœur. De la même façon, le cœur transmet son énergie à l'ensemble rate/pancréas dont il est la mère. Et ainsi de suite... La rate est la mère du poumon, le poumon du rein et le rein du foie. La boucle est bouclée.

Malgré leur allure poétique, ces notions de relations entre les organes débouchent sur des applications concrètes et précises. Par exemple, si pour une raison ou une autre, le foie est en déséquilibre, son fils le cœur finira par s'en ressentir. A l'inverse, si l'on veut que l'énergie du cœur soit florissante, ni en excès, ni en défaillance, il faut qu'il ait une mère vigoureuse pour le soutenir. Il faut donc soigner le foie. Quand ? : au moment de sa saison, c'est-à-dire au printemps. Tout se tient.

