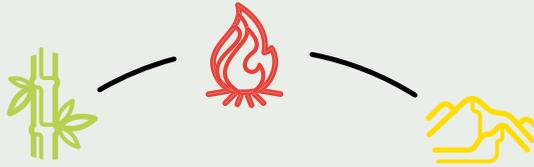


HERVÉ LIGOT
enseignant de zen-shiatsu



*/ Je m'initie au *

SHIATSU ET DO-IN

des 5 éléments



GUIDE VISUEL

Les éléments
symboliques de la
médecine chinoise

Découvrez votre profil
énergétique

Trouvez
votre équilibre
physiologique

LEDUC 

Le shiatsu est une discipline japonaise qui se met en place à deux, avec un praticien et un receveur pour faire circuler le *ki* dans le corps de ce dernier. Le do-in permet de faire soi-même des exercices qui favorisent la circulation de l'énergie en amont de tout souci de santé.

Dans cet ouvrage 100% illustré, découvrez :

- **Toutes les bases du shiatsu et du do-in** : l'hygiène de vie, les liens avec la médecine chinoise...
- **Un test pour définir votre profil énergétique** en fonction des 5 éléments (Bois, Feu, Terre, Métal et Eau).
- **Les outils personnalisés pour vous rééquilibrer physiologiquement et émotionnellement** : méridiens, huiles essentielles, alimentation...
- **12 planches** qui illustrent les méridiens et les principaux points utilisés, et **69 photos** qui accompagnent les mouvements pour une initiation simple et pratique.

LE GUIDE POUR PRATIQUER LE SHIATSU EN HARMONIE AVEC LES 5 ÉLÉMENTS



Après un parcours atypique, **Hervé Ligot** découvre le shiatsu vers l'âge de 40 ans. Vite conquis, il devient praticien puis enseignant de zen-shiatsu*. En 2006, il ouvre son école au sein de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel, dont il devient le président en novembre 2014.

Préface de **Vincent Zouzoukowsky**, traducteur de mangas (*Fairy Tail*, *GTO*, *20th Century Boys*...) et enseignant de japonais. Il s'intéresse et se forme au shiatsu.

* *Zen-shiatsu* : style de shiatsu de Maître Shizuto Masunaga, fondateur de l'école Iokai Shiatsu au Japon

21 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2965-9



9 791028 529659

editionsleduc.com
LEDUC



Rayons : Santé,
bien-être



Je m'initie au
SHIATSU ET DO-IN
des 5 éléments
GUIDE VISUEL

Du même auteur aux éditions Leduc :
Le Grand Livre du shiatsu et do-in, 2020.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre **newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Édition : Hélène Meurice

Relecture : Camille Le Dain

Maquette : François Giraudet

Graphisme de couverture : Antartik

Photographies intérieures et de couverture : Catherine Delahaye

et © Adobe Stock

Stylisme : Amélie Callier Broyer

Modèles : Hervé Ligot, Valérie Capel et Nathalie Levardon

Illustrations : Hung Ho Than

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2965-9

HERVÉ LIGOT
enseignant de zen-shiatsu



*/ Je m'initie au *

SHIATSU ET DO-IN

des 5 éléments

GUIDE VISUEL

LEDUC 

SOMMAIRE

PRÉFACE 7

INTRODUCTION GÉNÉRALE 9

CHAPITRE 1

LES GRANDS CONCEPTS ET LES BASES
THÉORIQUES DE LA MÉDECINE CHINOISE 17

Le concept yin/yang, l'équilibre
et l'impermanence 19

Le concept des cinq éléments,
la symbolique ! 22

Calendrier énergétique
des saisons 26

Les sources de notre énergie,
de notre *ki* 32

CHAPITRE 2

LES BASES PRATIQUES DU SHIATSU 35

Positions et placements 37

Le travail shiatsu : les facteurs
de progression 38

Le déroulé d'une séance de shiatsu :
les quatre étapes du bilan
énergétique 42

Les conseils de fin de séance 47

CHAPITRE 3

LES ÉQUILIBRES FONDAMENTAUX D'UNE BONNE
SANTÉ SELON LE SHIATSU ET LA MÉDECINE
CHINOISE 49

Les équilibres de notre hygiène
de vie 50

Les adaptations
à l'environnement 53

CHAPITRE 4

LE PROFIL ÉNERGÉTIQUE 59

Le profil énergétique, c'est quoi ? 61

Test Mon profil énergétique 64

Les principaux profils énergétiques
sous forme de schéma
et de tableau 67

CHAPITRE 5

LES CINQ ÉLÉMENTS : DE LA NATURE
À L'HOMME 71

Le Bois 73

Le Feu 97

La Terre 119

Le Métal 139

L'Eau 157

Test Mon profil énergétique :
résultats et interprétation du test,
mon équilibre personnel ! 176

CONCLUSION 177

GLOSSAIRE 179

REMERCIEMENTS 182

ANNEXES 183

BIBLIOGRAPHIE 184

TABLE DES MATIÈRES 185



PRÉFACE

J'ai entendu parler du shiatsu pour la première fois à l'adolescence et cette pratique n'était pas encore très répandue en dehors des cercles japonisants ou liés à certains arts martiaux. On me l'avait alors défini comme « une technique de massage utilisant les points d'acupuncture, une sorte d'acupuncture utilisant les doigts à la place des aiguilles ». À l'époque, cela m'avait semblé « magique ». Par la suite, au cours de mes études de japonais et de mes séjours au Japon, j'ai gardé pour le shiatsu un intérêt plus ou moins distant, entretenu par un sentiment de curiosité né des fauteuils massant en démonstration dans certains magasins. Toutefois, le shiatsu ne se limite, évidemment, pas à cela.

Le shiatsu apparaît au Japon au cours du xx^e siècle, c'est une technique inspirée de la médecine traditionnelle chinoise et du massage anma, un massage traditionnel le plus souvent pratiqué par des masseurs itinérants. Dans le courant des années 1950, le gouvernement japonais reconnaît officiellement les bienfaits thérapeutiques du shiatsu. Sa pratique est alors encadrée, les praticiens doivent suivre une formation et être diplômés d'une école reconnue. Par la suite, ils sont rattachés au ministère de la Santé. Malgré son ascendance, dans son pays d'origine, le shiatsu est différencié des « simples » massages.

Aujourd'hui, le shiatsu compte plusieurs écoles, certaines se rapprochent de l'ostéopathie, d'autres des massages et d'autres encore sont un savant mélange de massages, de mobilisations et de pressions des doigts, des paumes ou des coudes.

Plus récemment, la rencontre, d'abord virtuelle, puis réelle, avec Hervé m'a permis de (re)découvrir le shiatsu plus précisément. Les différentes écoles (Masunaga, Namikoshi...), les effets qu'il peut avoir tant sur le jusha, qui reçoit le shiatsu, que sur le shiatsushi, le praticien qui le donne, l'importance du *ki*, l'énergie vitale présente en chacun de nous selon les préceptes sino-japonais... Ma connaissance du Japon et les explications claires et précises de Hervé m'ont permis d'appréhender le shiatsu, et son apprentissage, sereinement et en confiance. C'est également pour cela que je ne saurais que recommander la lecture du présent ouvrage !

Vincent Zouzoukovsky

Traducteur et enseignant de japonais
Président de Shiatsu 78



INTRODUCTION

générale

Aller vers la subtilité de l'être humain, le comprendre, être pour le receveur un point d'appui libérateur par sa propre présence, l'écoute attentive, le toucher neutre et bienveillant, tels sont les premiers mots qui me viennent pour définir le shiatsu*1.

Le shiatsu

Le shiatsu : une discipline selon certains, pour d'autres un art oriental, plus précisément japonais, qui permet d'aller à la rencontre du **ki*** de l'autre et de favoriser sa libre circulation partout dans le corps physique, dans l'esprit, les pensées et les émotions. On recherche, ce faisant, à harmoniser les énergies, à renforcer l'efficacité des fonctions physiologiques ou psychiques possiblement perturbées par les aléas climatiques, les émotions instables, ou encore un mode de vie inapproprié, des habitudes néfastes, voire franchement délétères. Subir des périodes de grand froid ou de fortes chaleurs nuit autant que se mettre trop fréquemment en colère, vivre sous la domination constante de la peur, ou encore dormir trop peu ou trop mal ! Des grands équilibres sont d'abord à préserver, quelquefois à restaurer ou au moins à rechercher, nous les verrons plus avant dans le chapitre dédié à la médecine chinoise.

On peut bénéficier du shiatsu sous forme de séances délivrées par un praticien, ou encore en en faisant l'apprentissage pour une visée professionnelle ou simplement dans un objectif de développement personnel. Il faut reconnaître que ces deux façons d'aborder le shiatsu ne sont pas les seules, si bien que le praticien apprendra, lui, de chaque rencontre avec un nouveau client !

Le shiatsu nécessite un praticien, qui lui-même travaille sur un receveur, encore appelé **jusha***. C'est donc un couple qui se forme lors d'une séance et se reforme au fil des séances suivantes, si nécessaire, et, pour qu'un couple dure, s'entende et se respecte, il y a besoin des deux ingrédients fondamentaux que sont la présence et la confiance.

1. Les mots suivis d'un astérisque (*) à la première occurrence sont définis dans le glossaire en fin d'ouvrage.

La présence est ce qui permet de créer le fameux point d'appui où pourront venir s'exprimer les mots (maux), les douleurs, les tensions, les mal-être. Ce point d'appui peut être simplement, au début d'une séance de shiatsu, une présence physique du praticien shiatsu, sa posture stable et ouverte, son regard franc et bienveillant, le silence qui laisse la place à l'expression verbale, puis, bien sûr, quand commence physiquement la séance, une main est posée délicatement sur le *hara** pour établir un premier contact physique qui initie la relation temporaire. Puis arrive le bilan par le toucher employé en *zen-shiatsu**, appelé le *fuku-shin**, reflétant l'état énergétique des organes du receveur à travers des zones distribuées sur le ventre et qui leur sont reliées. Cette main qui touche initie d'abord une relation qui demande, en quelque sorte, l'autorisation de commencer la séance. Cette première main qu'on appelle « main mère » ou « main yin » représente avant tout, pour le praticien, une demande à entrer en communication plus profonde avec son receveur. Une respiration ample, profonde et calme du **jusha** vient la plupart du temps signer, de façon implicite, la possibilité d'aller plus avant dans la séance de shiatsu. Oui, la séance de shiatsu est, pour le receveur, souvent perçue comme un moment pour soi ; c'est aussi, quand il y a besoin d'un suivi et donc de plusieurs séances, une progression dans la compréhension mutuelle, et le travail du praticien peut être bonifié, valorisé, augmenté par les changements profonds que le receveur installe progressivement dans sa vie, que ce soit dans les habitudes alimentaires, le sommeil, l'équilibre émotionnel ou l'activité professionnelle ou sportive. Le **shiatsushi*** n'impose rien, il a juste un rôle d'éclairage, de mise en lumière des éventuels travers ou tendances du receveur concernant sa propre vie et ses propres responsabilités. Le jugement n'est pas la mission du shiatsushi, simplement l'information, sous forme de conseils, et encore, dans la mesure où elle peut être reçue positivement par le receveur, acceptée, conscientisée et comprise comme étant un élément pertinent de son équilibre général. Une séance de shiatsu est, quand elle n'est pas isolée, la possibilité de créer une alliance gagnante au bénéfique du receveur comme du praticien, grâce aux bienfaits du shiatsu, mais avant tout grâce à l'écoute et à la confiance réciproques.

Le do-in

Le **do-in*** est une discipline japonaise qui a le grand avantage de se placer en amont de tout dysfonctionnement, de toute symptomatologie. Pratiquer le do-in permet de faire soi-même les exercices, les techniques qui favorisent la circulation énergétique, en la soutenant, en la régulant, en l'harmonisant. Cette pratique permet de mieux ressentir l'interaction de son corps et de son esprit avec son environnement extérieur,





comme en son for intérieur ; de comprendre comment l'on fonctionne, de ressentir les besoins du corps et de l'esprit. Quand on se lève le matin, de manière quasi automatique, nous éprouvons le besoin de nous étirer, de bâiller, de respirer, quelquefois de nous frictionner le dos ou la nuque, les oreilles. Eh bien, sans le savoir, nous pratiquons déjà une forme de do-in et remettons en route notre énergie. Bien sûr, notre énergie fonctionne toujours lorsque nous dormons, mais elle est dans une phase yin*, c'est-à-dire tournée vers la récupération, vers l'anabolisme, dirait-on avec des termes employés en physiologie, et donc nous avons besoin de la réveiller pleinement, de l'activer, de la remettre en mode yang* pour vaquer à nos occupations, entrer en relation avec nos pairs, aller travailler, etc.

De cette façon, nous nous sentons « en forme », c'est-à-dire, littéralement, occupant pleinement notre enveloppe corporelle, prêts à accomplir notre journée et notre vie. Bouger notre corps, conscientiser notre respiration, frictionner les parties du corps engourdis, douloureuses ou un peu froides nous mettent à la fois en condition pour affronter les échéances de la journée, et, de surcroît – ce qui n'est pas de la moindre importance –, avec bonne humeur, envie et détermination.

Bien évidemment, le do-in ne se résume pas à quelques étirements. Il comprend plusieurs axes de travail comme les automassages, la sollicitation de points énergétiques bien précis, des exercices respiratoires, des enchaînements de mouvements permettant d'activer la circulation énergétique des méridiens reliés aux organes. Il comporte également des exercices de visualisation et de méditation. Toutes ces techniques n'ont qu'un seul et même but : se sentir bien, dans son fonctionnement intérieur comme dans sa relation aux autres. De même, le do-in augmente notre aptitude à être bien dans la saison quel que soit le climat, à augmenter notre adaptabilité aux saisons, même si, dans tout ce monde extérieur, des préférences existent – préférences bien humaines je vous l'accorde...

Comprendre les grands principes de l'équilibre énergétique est souhaitable pour pouvoir en tirer le meilleur profit. Il est essentiel par exemple de savoir que, bien que la nuit soit yin et que la journée soit yang, il ne faut pas prendre ces concepts de yin/yang comme absolus, mais relatifs. Il y aura toujours des phases yang la nuit, telles



que les cauchemars, les rêves ou les réveils pour aller aux toilettes, ou encore, plus agréablement, les câlins avec son conjoint ! De même, dans la journée à forte connotation yang, donc active, des moments plus yin, donc plus lents, plus calmes, viendront nécessairement s'intercaler, ne serait-ce que pour pouvoir déjeuner, faire une pause et, pour certains, aller jusqu'à la sieste.

Le do-in, dans sa pratique, nous amène à comprendre, par la perception, par les ressentis, la nécessité de faire de la place à ce mode de fonctionnement binaire de l'énergie. Par exemple, en travaillant sur les cycles inspiratoires et expiratoires, en sollicitant les modes contraction et relâchement des muscles, en amenant son attention sur les zones tendues et détendues du corps, chaudes et froides, douloureuses ou non, nous amenons notre conscience sur ces déséquilibres, et acceptons leur présence pour mieux les laisser se dissoudre en lâchant le mental et en réalisant certains exercices du panel do-in. En pratiquant régulièrement le do-in, vous apprenez à mieux vous connaître, à vous considérer, à prendre soin de vous. Vous êtes acteur, vous êtes « santé-responsable », j'oserais dire ! Vous êtes en auto-accompagnement et, comme le disait très justement Jacques Salomé : « La porte du changement ne peut s'ouvrir que de l'intérieur, chacun en détient la clé. » (Cité par l'institut LITAO le 2 décembre 2019.) Je voudrais encore insister sur un point important du do-in, sa simplicité ! S'approprier le do-in est à la portée de tous, car il est adaptable à tous. C'est pourquoi vous y initier puis en faire votre routine de quelques minutes tous les jours vous seront d'un grand bénéfice. Le do-in est accessible, profitez-en !

Complémentarité shiatsu/do-in

En maintenant un état optimal de bonne santé, le shiatsushi peut vous accompagner et faciliter les réponses aux inévitables aléas de la vie. Si le shiatsu n'est pas la panacée, il ouvre de nombreuses perspectives par une meilleure connaissance de qui vous êtes, en prenant le temps ou plutôt en vous accordant du temps et de l'attention. En shiatsu, prendre soin de soi est prioritaire, tout comme exister et prendre sa juste place est nécessaire.

Shiatsu et do-in sont une combinaison gagnante, car le premier peut être réalisé en famille, pour peu qu'on soit suffisamment initié (c'est d'ailleurs un peu le crédo de ce livre, et historiquement vrai au Japon), et le second devient peu à peu une « routine » (sans connotation péjorative), que tout un chacun peut pratiquer en solo et chez soi.

Il est bien évident qu'une formation longue et sérieuse est nécessaire pour devenir un praticien de shiatsu professionnel et que seul un centre de formation digne de ce nom



répondra à ce besoin. De même, les conseils d'un praticien et l'encadrement d'un animateur do-in dans un atelier de pratique vous donneront les bases d'une pratique individuelle à domicile à la fois agréable, sécurisée et pertinente.

C'est osé, mais comparons la pratique du shiatsu et du do-in à l'entretien d'un véhicule : le shiatsu équivaldrait aux révisions nécessitant l'intervention d'un mécanicien, autrement dit le shiatsushi, et le do-in à l'utilisation quotidienne et précautionneuse du véhicule, autrement dit notre corps (vérification de l'état des pneus, du niveau des fluides, maintien de la propreté...).

On voit bien là l'intérêt des deux approches, qui, associées, augmentent la fiabilité, la longévité de notre corps et en maintiennent les performances. À l'image d'une automobile, notre corps a besoin d'attention et de soins et peut ainsi exprimer son potentiel énergétique au travers d'une bonne santé physique et mentale.

1

**LES GRANDS CONCEPTS
ET LES BASES THÉORIQUES
DE LA MÉDECINE CHINOISE**



LE CONCEPT YIN/YANG,

l'équilibre et l'impermanence

Le yin et le yang : deux termes dont beaucoup ont entendu parler, qui, pour certains, restent très ésotériques, et, pour d'autres, sont d'un intérêt sans cesse grandissant, car derrière ces deux vocables se cachent des principes et des lois qui organisent le monde de façon binaire. Il faut bien avouer que, en cherchant un peu, les exemples pouvant les illustrer ne manquent pas !

Les deux forment l'énergie, le *ki*, et les deux sont des pôles énergétiques qui obéissent à deux grands principes et quatre lois, quatre modes relationnels expliquant toute leur subtilité.

Les deux grands principes

1. L'omniprésence de la dualité yin/yang : toutes les choses et tous les phénomènes ont deux aspects, un yin et un yang, qui n'ont d'existence et de réalité que l'un par rapport à l'autre. Par exemple, le mouvement n'est perceptible qu'en comparaison avec l'immobilité, le soulagement qu'en fonction de la douleur, etc. Tous les concepts, tout ce que contiennent la nature, l'espace, le corps humain obéissent à cette dualité, le yin et le yang ne peuvent se définir qu'en référence l'un à l'autre.

2. La divisibilité infinie du yin/yang : à l'intérieur de cette division yin/yang, on peut encore diviser le yin en deux aspects yin/yang et le yang en deux aspects yin/yang, renvoyant chacun des deux aspects à une relativité perpétuelle. Par exemple, quel que soit le niveau de grandeur où l'on se place, dans le macrocosme ou le microcosme, il y a toujours plus petit et en même temps toujours plus grand. Mais revenons à une échelle plus « humaine » : le jour est yang par rapport à la nuit qui est yin, le crépuscule est plus yin que le jour mais plus yang que la nuit ; de même, l'aube est plus yang que la nuit mais moins yang que le moment où le soleil est au zénith.

Les quatre lois

1. Opposition du yin et du yang : ils sont donc antagonistes et cela les rend complémentaires. Dans les saisons, on constate que le jour et la nuit, respectivement yang

et yin, vont constamment alterner en croissant et en décroissant selon la saison, pour être de nature très yin au solstice d'hiver jusqu'à très yang au solstice d'été, en passant par un équilibre parfait aux équinoxes de printemps et d'automne. Cela montre leur opposition, mais également leur impermanence.

2. L'interdépendance du yin et du yang : l'existence de l'un ne se fait que par rapport à l'existence de l'autre ; la qualification de l'un ne peut se faire que par rapport à l'autre (par exemple, pas de sud sans nord ou pas d'intérieur sans extérieur). Au niveau du corps humain, il y a un couple en médecine chinoise formé par le *ki (qi)* et le sang : le premier, de nature yang, est l'énergie qui véhicule le second, et le second, de nature yin, est le support matérialisé de l'énergie. Les deux sont indissociables et indispensables à la circulation sanguine.

3. L'équilibrage mutuel du yin et du yang : ils sont dans un équilibre dynamique et se réajustent en se compensant l'un l'autre. Dans la nature, l'hiver, le jour diminuant, c'est la nuit qui croît, de même, les végétaux perdant leurs feuilles, les racines vont aller plus profondément en terre afin de se protéger du froid. À l'inverse, l'été, et même dès le printemps, le côté yang, donc montant et apparent, va de nouveau croître grâce aux racines profondes et cachées de nature yin qui, après le repos hivernal, vont lui fournir l'énergie au travers de la sève et des nutriments.

4. La transmutation du yin et du yang : ils ne sont pas statiques et peuvent se transformer mutuellement quand ils arrivent au paroxysme de leur polarité. Dans la nature, l'hiver remplace l'été et vice versa. Autre exemple au niveau de l'humain, une fièvre nous fait souvent gesticuler, et ressentir la chaleur, le besoin de se découvrir, puis il y a bascule vers les frissons, le ressenti du froid, on grelotte et on éprouve le besoin de se couvrir. De même, dans l'autre sens, avoir les mains exposées au grand froid peut, après avoir eu ce ressenti, occasionner des engelures, des brûlures des tissus.

À l'image des cinq éléments qui symbolisent les cinq saisons du cycle annuel en médecine chinoise, le concept yin/yang symbolise l'alternance jour/nuit et est à rapprocher du cycle des vingt-quatre heures, qui en est une permanente illustration : au lever du jour, le yang apparaît et remplace le yin de la nuit. Il devient de plus en plus prépondérant jusqu'à midi, puis décroît progressivement au bénéfice du yin, jusqu'au coucher du soleil.

LA CLASSIFICATION YIN/YANG : TABLEAU NON EXHAUSTIF

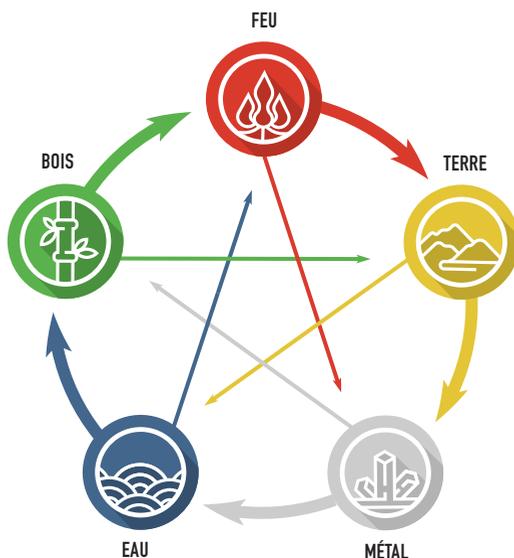
AU NIVEAU DE L'HUMAIN (CORPS ET ACTIVITÉ)		AU NIVEAU DE LA NATURE	
YIN	YANG	YIN	YANG
Le féminin	Le masculin	Terre	Ciel
Les pieds	La tête et les mains	Stabilité	Instabilité
Le bas	Le haut	Matière	Énergie
L'avant	L'arrière	Nuit	Jour
L'intérieur	L'extérieur	Femelle	Mâle
Le sang	Le <i>ki</i>	Lune	Soleil
Le Rein	Le Cœur	Hiver	Été
Système parasymphatique	Système orthosymphatique	Automne	Printemps
L'inspiration	L'expiration	Dépression atmosphérique	Pression atmosphérique
Diastole	Systole	Froid	Chaleur
Relâchement musculaire	Contraction musculaire	Humidité	Vent
Les os	La peau	Immobilité	Mobilité
Sommeil	Veille	Eau, minéral	Air, végétal
Se taire	Parler	Lourd	Léger
Vieillesse	Jeunesse	Solide	Gazeux
Mort	Naissance	Caché	Visible

LE CONCEPT DES CINQ ÉLÉMENTS,

la symbolique !

Ce livre repose en partie sur le concept des cinq éléments et les applications shiatsu qu'on peut en déduire. Mais voyons d'abord ce qu'est ce concept. Le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau constituent les éléments représentatifs d'une énergie évolutive, mutante, adaptative, dont les principaux critères sont représentés dans le tableau des associations ci-après.

Le concept fait référence tout d'abord à la nature, qui revêt des caractéristiques différentes et cycliques tout au long d'une année : les saisons et leurs climats. Cette nature imprime sur tous ses composants – faune, flore, et la terre elle-même, donc sur l'être humain également – son rythme, son tempo. Les cinq éléments sont donc des processus fondamentaux, des phases, des potentialités, des changements inhérents à tout phénomène. C'est la même énergie, dans la nature et en nous, qui est en mutation permanente, en transformation, afin de permettre le cycle de la vie, avec des phases de repos, de gestation, de naissance, de croissance, de maturité, de déclin et de mort pour créer un nouveau cycle et ainsi de suite. S'adapter à ce cycle est essentiel, nous ne pouvons que le respecter et nous y conformer au plus près dans notre vie de tous les jours.



L'être humain est constitué lui-même de ces cinq éléments, mais avec des proportions qui lui sont personnelles, propres, et qui en font un être unique (nous le verrons plus en détail quand nous étudierons les profils énergétiques). À l'échelle de notre vie, nous passons également par des phases successives qui ont les caractéristiques des cinq éléments :

- ▶ **Naissance et jeune enfance** symbolisent la force et la vitalité croissante du **Bois**, le printemps de la vie, en somme.
- ▶ **La jeunesse** symbolise l'envie de vivre des expériences, d'entrer en relation. On brûle la vie ! C'est l'été de notre vie symbolisé par le **Feu**.
- ▶ **L'âge mûr** favorise l'établissement de ces bases : l'installation, la stabilité, la vie en couple et la fondation d'une famille aussi bien que la stabilité professionnelle peuvent l'illustrer. C'est l'investissement de notre vie symbolisé par l'élément **Terre**.
- ▶ **La retraite**, symbolique de l'élément **Métal**, est le changement de tempo, le ralentissement qui permet de faire le bilan, de se recentrer sur son existence personnelle, mais aussi de s'investir dans la transmission de ses acquis. C'est l'automne de notre vie, un moment où, à l'image de la nature, on est dans un certain retrait qui favorise le recul nécessaire pour faire le point. On opère un certain repli pour mieux distiller son énergie et son temps précieux.
- ▶ Arrive ensuite et inévitablement **la fin du cycle** symbolisé par l'**Eau**, c'est l'hiver de notre vie. Nos ressources continuent à s'amenuiser, le besoin de se préserver, de revenir à l'essentiel, est plus grand. Les petits plaisirs, la santé, l'amour des siens et l'acceptation de la vie telle qu'elle est orientent cette période !

Une composante yin/yang est bien sûr présente au sein de chacun des cinq éléments, la naissance et l'enfance sont de polarité **yang** et, comme au printemps, l'énergie déployée est forte, peu canalisée et expansive. L'affirmation de soi passe souvent par les cris, les pleurs, par des rêves et des cauchemars aussi, puis par des projets à très court terme. L'action est le moteur de l'élément **Bois**.

Ensuite, l'adolescence et la période du jeune adulte sont l'**apogée du yang**, ce qui pousse à entrer de plein fouet en confrontation avec les autres, avec l'autorité. On affirme ses valeurs – parfois violemment –, ses convictions, son indépendance, on déclare sa flamme également, tout se fait avec l'appui du Feu et son pouvoir de transformation. La prépondérance de ce yang en fait aussi une période pleine d'instabilité, comme la flamme brûlante et vacillante du **Feu**.

Vient ensuite une période où **le yin et le yang sont plus équilibrés**, où les choix de carrière comme les décisions concernant la vie privée sont pris. Cette période **Terre**, plus stable, est souvent remise en cause dans notre monde actuel : difficulté à garder un travail, séparations et divorces plus fréquents, on voit que la vie privée autant que la vie professionnelle en sont affectées ! Peut-être est-ce dû à la précédente période, la jeunesse, qui ne serait pas vécue telle qu'elle devrait l'être, avec plus d'insouciance, plus de liberté ?

Le **Métal**, période du **yin ascendant**, revient ensuite calmer le jeu et devient majoritaire lors de la retraite, quoique cette dernière soit maintenant relativement active... Reste que cela s'accompagne souvent d'un recentrage sur soi, moins de dispersion, et moins de planning imposé.

Enfin, c'est l'hiver de la vie, **le yin** de l'**Eau** prend place dans cet équilibre binaire, respectant à la fois les capacités, les besoins et les envies de chacun, et ce qu'on doit ressentir, évaluer et respecter.

LE TABLEAU DES ASSOCIATIONS DES CINQ ÉLÉMENTS

ÉLÉMENTS	BOIS	FEU	TERRE	MÉTAL	EAU
SAISON	Printemps	Été	Intersaisons	Automne	Hiver
COULEUR ASSOCIÉE	Vert	Rouge	Jaune ou marron	Blanc	Bleu ou noir
ÉVOLUTION	Naissance	Croissance	Maturité	Déclin	Mort
PÉRIODE	Matin	Midi	Après-midi	Soir	Minuit
POLARITÉ	Yang ascendant	Apogée du yang	Centre	Yin ascendant	Apogée du yin
MOUVEMENT DE L'ÉNERGIE	Vers l'extérieur et le haut	Vers le haut et rayonnante	Centrale et en rotation	Vers l'intérieur et le bas	Vers le bas et en soutien
ACTION SUR LE KI	Mise en mouvement	Consommation	Stagnation	Concentration	Thésaurisation
ORGANE YIN	Foie	Cœur	Rate	Poumon***	Rein***

ÉLÉMENTS	BOIS	FEU	TERRE	MÉTAL	EAU
ORGANE YANG	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Estomac	Gros intestin	Vessie
ORGANE YIN FEU MINISTRE		Maître du Cœur			
ORGANE YANG FEU MINISTRE		Triple réchauffeur			
CLIMAT	Le vent	La chaleur	L'humidité	La sécheresse	Le froid
ÉMOTIONS PRINCIPALES	La colère	La joie	Le souci	La tristesse	La peur
SAVEURS	L'acide	L'amer	Le doux	Le piquant	Le salé
ODEURS	Rance	Brûlé	Parfumée	Boucané, fumé	Putride
ENTITÉS VISCÉRALES	Le Hun	Le Shen	Le Yi	Le Po	Le Zhi
EXCRÉTION	Les larmes	La sueur	La salive	Les crachats	L'urine
ORIFICES ASSOCIÉS	Les yeux	La langue	La bouche	Le nez	Les oreilles
SENS ASSOCIÉ	La vue	Le goût	Le toucher	L'odorat	L'ouïe
TISSUS ASSOCIÉS	Les tendons et muscles	Les vaisseaux sanguins	Les chairs	La peau	Les os
APPAREIL OU SYSTÈME	Le système tendino-musculaire	L'appareil circulatoire	L'appareil digestif	L'appareil respiratoire	Les systèmes nerveux, endocriniens et osseux
BRUIT ASSOCIÉ	Le cri	Le rire	Le chant	Les pleurs	Les plaintes

*** Dans le tableau des cinq éléments ci-contre, les organes « Rein » et « Poumon » sont toujours au singulier car considérés comme une unité fonctionnelle et énergétique.