

---

## La théorie des 5 éléments ou 5 mouvements.

---

La théorie des 5 éléments constitue avec la théorie du Yin et du Yang la base de la médecine chinoise.

Les 5 éléments décrivent cinq processus fondamentaux, cinq caractéristiques, cinq phases d'un même cycle ou cinq potentialités de changement inhérent à tous phénomènes.

Dans les textes de médecine traditionnelle chinoise la théorie du Yin et du yang est plus ancienne - 1000 -770 av JC.

L'apparition des 5 éléments dates de la période des combattants (476-221 avant JC).

### Les 5 éléments en tant que caractéristiques fondamentales

Les 5 éléments symbolisent 5 caractéristiques et états inhérents aux phénomènes naturels.

- L'eau qui descend et humidifie
- Le feu qui s'élève
- Le Bois que l'on peut courber et redresser
- Le Métal que l'on peut mouler et durcir
- La Terre qui permet de semer.

### Les 5 éléments en tant que mouvements.

- Le Bois : représente l'expansion, le mouvement vers l'extérieur et dans toutes les directions.
- Le Métal : représente la compression, le mouvement vers l'intérieur
- L'eau : représente le mouvement descendant
- Le feu représente le mouvement ascendant
- La Terre : représente la neutralité et la stabilité.

