

INTRODUCTION AUX 5 ETAPES DE LA TRANSFORMATION DU CHI

Le Chi (flux d'énergie) se transforme à travers 5 différentes phases

Afin de comprendre comment la médecine orientale utilise la nourriture de manière médicinale, nous devons expliquer le yin / yang dans une approche plus large, en observant comment le yin se transforme en yang (et vice versa), c'est-à-dire comment se transforme le chi à travers 5 phases différentes.

La théorie remonte à 3000 ans. C'est l'un des principes de la MTC et de la cosmologie orientale. Les anciens sages ont compris que tout cycle comporte 5 phases:

1. Une phase où l'énergie a tendance à se déplacer vers le haut et vers l'extérieur (ARBRE)
2. Une phase où l'énergie est à son expansion maximale (FEU)
3. Une phase où l'énergie commence à descendre et se rassembler (TERRE)
4. Une phase où l'énergie atteint sa contraction maximale (METAL)
5. Une phase finale où l'énergie devient fluide et horizontale à nouveau jusqu'à ce qu'elle commence à se déplacer vers le haut et vers l'extérieur (EAU)

Le cycle de l'eau, par exemple. Les anciens chinois ont identifié 5 "archétypes", c'est-à-dire des "symboles" pour désigner la "qualité" de l'énergie. C'est pourquoi l'«arbre» n'est pas simplement «arbre» mais réellement «énergie arborescente», ce qui signifie que l'énergie ou «ki» a la même qualité qu'un «arbre». Ils représentent juste des symboles.

C'est un état cyclique où le yin se transforme en yang (et vice versa), et dans lequel nous observons des étapes de transformation.

La périodicité et le rythme sont des phénomènes observables dans tous les processus naturels.

Certains sont trop rapides à percevoir. D'autres trop lents à enregistrer. Mais tous s'adaptent au modèle fondamental de polarité. L'énergie venant de l'interaction éternelle entre yin et yang se manifeste en 5 phases de mouvement. L'étude de ces mouvements représente la base "de la théorie des 5 phases". Les 5 "éléments" représentent 5 phases différentes d'énergie ou ki.

Tout ce qui existe a un commencement (ou une étape d'existence minimale) et une étape de maturité (ou d'existence maximale). La transition entre le minimum et le maximum constitue un cycle.

À titre d'exemple, le cycle de vie d'une plante :

1. La graine est sous la terre, l'énergie vitale n'est pas encore développée :
HIVER
2. Les pousses sortent du sol et vont vers le haut, la croissance commence, la

sève monte dans les plantes: PRINTEMPS

3. La plante est entièrement développée, il y a beaucoup de graines : ÉTÉ

4. La plante commence à se faner. Les graines tombent par terre : FIN DE L'ÉTÉ

5. Les graines sont enterrées dans la terre et le cycle se termine : AUTOMNE

Selon la médecine chinoise, les processus naturels ne se produisent pas au hasard mais de manière organisée, évolutive, suivant des phases ou des stades d'énergie: les 5 phases du chi (énergie vitale) ou les 5 éléments.

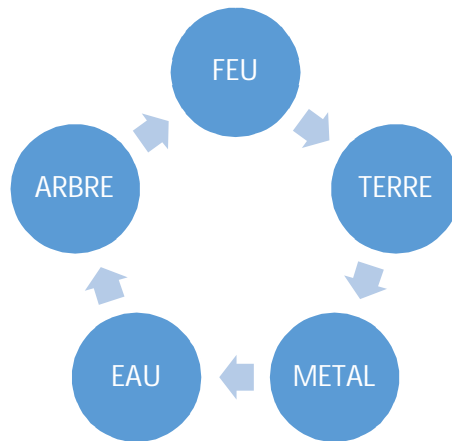
- Cette théorie considère qu'aucun phénomène naturel n'est statique.
- Tout change à sa propre allure.
- Ces changements sont les mêmes pour tous les phénomènes naturels.
- Ils sont cycliques et vont toujours dans la même direction.
- Ils sont différents seulement dans leur rythme

Dans l'évolution des phénomènes naturels, nous percevons toujours que les énergies expansives et constrictives se transforment sans cesse des unes vers les autres.

Lorsque l'expansion atteint son maximum, elle se contracte et vice versa. Ces transformations cycliques du yin en yang (et vice versa) passent par une série de phases: les 5 éléments.

Les cinq phases correspondent à des étapes dans la transformation, des schémas d'expansion-contraction, de prolifération et de dépérissement. Par exemple, les êtres humains traversent des cycles dans leur vie, semblables aux saisons dans la nature: ça commence par la naissance et ça se termine par la mort, avec des étapes de croissance, de maturité et de décroissance entre les deux. A l'intérieur de ce cycle de vie, on observe la puissance de chaque phase :

- F La phase "ARBRE" est observée à la naissance avec la nouvelle vie qui jaillit. Le nouveau-né, petit, fragile, mobilise une énergie énorme pour grossir rapidement.
- F Le bébé passe de la phase yin de la gestation (EAU) à la phase yang de croissance correspondant à l'ARBRE.
- F Le sommet de cette phase yang est atteint à l'âge adulte quand nous sommes dans notre période la plus haute/dynamique (FEU)
- F Le stade de maturation quand nous jouissons de la maturité la plus grande (TERRE)
- F Nous retournons dans le yin à travers la dégénération et le vieillissement (METAL)
- F Dans notre mort, nous retournons à la phase yin de dissolution (EAU) et au néant d'où nous venons.



De la même manière que les 5 phases délimitent les transformations du cycle de la vie, ils décrivent également le processus de de la journée.

Notre réveil est associé avec l'ARBRE

Le moment où nous allons complètement nous réveiller est associé avec le FEU

Le fait de s'endormir représente le METAL

L'étape de sommeil correspond à l'EAU

La TERRE représente le point fixe, l'équilibre entre les mouvements polaires, quand plus rien n'est prédominant. Notre intégrité est basée sur la promotion et le rythme de chacune des 5 phases à l'intérieur de nous-même, ce qui régule notre réveil et notre endormissement, l'activité et le repos, l'excitation et l'inhibition.