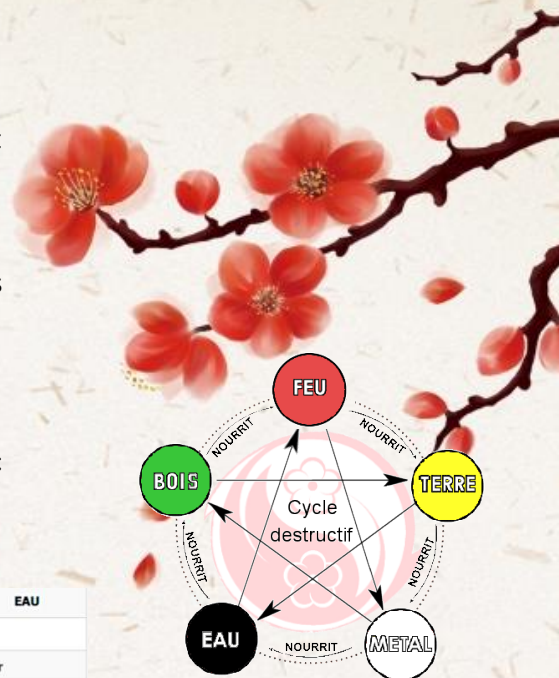


Les bases des 5 Saisons avec les Arts Martiaux, les Arts Énergétiques et la Santé

Tous les pratiquants et les passionnés qui veulent suivre le rythme des saisons chinoises doivent en connaître le fonctionnement. Vous allez vous rendre compte qu'elles ne coïncident pas avec les saisons occidentales et que ce sont les mois lunaires qui sont utilisés pour les déterminer.

Chaque saison va avoir des effets directs sur le corps et sur l'esprit. Chaque saison influence notre horloge interne et c'est à nous de composer au mieux avec ces logiques pour nos entraînements et dans notre quotidien.

Suivant les cycles et les saisons que nous allons traverser au fil du temps on va s'organiser pour prévenir et anticiper certaines choses, prendre soin de, s'alimenter, d'accélérer ou de ralentir, de s'orienter, de s'adapter, ... Vivre avec et en fonction pour conserver un parfait équilibre physique et psychique.



LES 5 MOUVEMENTS :

*Le Mouvement Bois représente la force d'activation et de croissance qui s'affirme au départ d'un cycle, il correspond à la naissance du Yang; le Bois est une force active et volontaire comme la force puissante et primitive de la vie végétale qui germe, croît, émerge du sol et s'élève vers la lumière. Le Bois se courbe et se redresse.

*Le Mouvement Feu représente la force de transformation et d'animation maximale du Yang à son apogée. Le Feu monte, s'élève.

*Le Mouvement Métal représente la condensation, la prise d'une forme durable par refroidissement, assèchement et durcissement, qui est présente quand le Yang décroît vers la fin de son cycle. Le Métal est malléable, mais il conserve la forme qu'on lui donne.

*Le Mouvement Eau représente la passivité, l'état latent de ce qui attend un nouveau cycle, la gestation, l'apogée du Yin, alors que le Yang se cache et prépare le retour du cycle suivant. L'Eau descend et humidifie.

*Le Mouvement Terre, dans le sens d'humus, de terreau, représente le support, le milieu fécond qui reçoit la chaleur et la pluie : le Feu et l'Eau. C'est le plan de référence duquel émerge le Bois et dont s'échappe le Feu, où s'enfonce le Métal et à l'intérieur duquel on trouve l'Eau. La Terre est à la fois Yin et Yang puisqu'elle reçoit et qu'elle produit. La Terre permet de semer, de faire pousser et de récolter.

	BOIS	FEU	TERRE	MÉTAL	EAU
COULEUR	Bleu /vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
DIVISION ANNUELLE	Printemps	Été	5ème saison	Automne	Hiver
ÉVOLUTION	Engendrer	Croître	Transformer	Récolter	Entreposer
DIRECTION (POINT CARDINAL)	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
CYCLE	Aube	Midi	Après midi	Soir	Minuit
ÉNERGIE CLIMATIQUE	Vent	Chaleur d'été	Humidité	Sécheresse	Froid
SAVEURS	Acide aigre	Amer	Doux	Piquant âcre	Salé
ODEUR	Rance, fétide	Brûlé roussi	Parfumé	Âcre, viande crue	Décomposition
CONSISTANCE	Mou	Dur	Fibreux	Charnu	Croquant
ENTRAILLES	Vésicule biliaire	Intestin grêle / Triple Réchauffeur	Estomac	Gros intestin	Vessie
ORGANES	Foie	Cœur	Rate	Poumons	Reins
MANIFESTATION EXTÉRIEURE	Ongles	Teint visage	Lèvres	Poils	Cheveux
OUVERTURE NATURELLE	Œil	Langue	Lèvres / Bouche	Nez	Oreille
SÉCRÉTIONS	Larmes	Sueur	Salive / Bave	Nasale	Salive
TISSUS	Tendons	Vaisseaux	Chair des muscles	Peau et poils	Os
POULS	Tendu	Ample	Modéré paisible	Superficiel	Profond

Le printemps est noté : 立春 (Lì Chūn)
L'été est noté : 立夏 (Lì Xià)
L'automne est noté : 立秋 (Lì Qiū)
L'hiver est noté : 立冬 (Lì Dōng)

Ce qui est appelé parfois par « 5e saison » est en réalité une intersaison. En effet, elle apparaît à la fin de chaque saison, les 18 derniers jours plus exactement.

