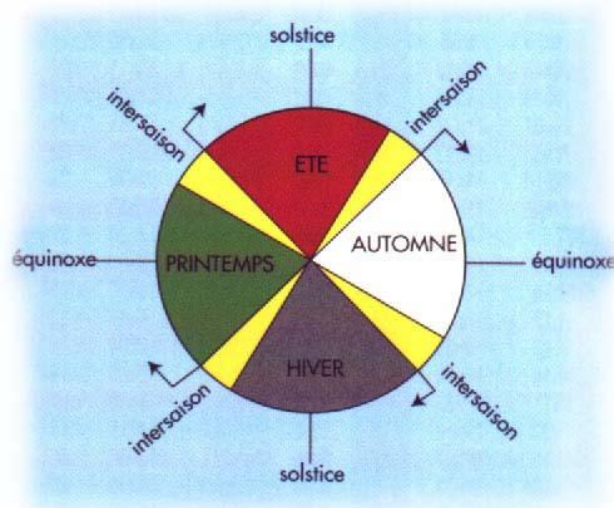


Les Saisons et les 5 éléments

La tradition chinoise énonce 5 éléments (ou mouvements) en relation avec 5 saisons de l'énergie : **Bois** /Printemps ; **Feu** /Eté ; **Terre** /Fin de l'été (Intersaison) ; **Métal** /Automne ; **Eau** /Hiver.
L'originalité du Qi Gong est la mise en correspondance de notre corps, notre énergie vitale (Qi) et de nos organes avec les saisons, d'où les exercices spécifiques à chaque période de l'année (étirements des méridiens, sons des organes, etc.)



La 5^{ème} saison, qui correspond à la fin de l'été (été indien), se manifeste à chaque intersaison. Ainsi 1/5^{ème} de l'année entière est réparti à chaque intersaison. Du point de vue énergétique toute manifestation ou transformation passe par le centre (terre), les 4 saisons tournant ainsi autour d'un pivot.



Il en découle un calendrier où équinoxes et solstices sont placés au milieu des saisons qui les concernent :

Exemple :

- Printemps** : 13 février au 26 avril
- Intersaison1 : 26 avril au 16 mai
- Eté** : 16 mai au 27 juillet
- Intersaison2 : 27 juillet au 14 août
- Automne** : 14 août au 27 octobre
- Intersaison3 : 27 octobre au 14 novembre
- Hiver** : 14 novembre au 26 janvier
- Intersaison4 : 26 janvier au 13 février