

TEST

Yin ou Yang ? A chacun son Qi Gong

Répondez aux affirmations et inscrivez :

7 si c'est TOUT à FAIT vous / **5** si c'est ASSEZ vous / **2** si c'est PEU vous / **0** si ça n'est PAS DU TOUT vous

Questions

- 1 • Je n'aime pas rester sans rien faire
- 2 • J'aime me reposer assez souvent ou rester sans rien faire
- 3 • Je préfère les sports actifs
- 4 • Je préfère les disciplines lentes et la relaxation yoga, tai chi ou même rien
- 5 • Je suis résistant à la fatigue
- 6 • Je me fatigue facilement
- 7 • Je récupère très vite de la fatigue
- 8 • Je ne récupère que lentement de la fatigue
- 9 • Je me contente de peu de sommeil
- 10 • J'ai besoin de beaucoup de sommeil pour être en forme le jour suivant
- 11 • Je ne suis pas frileux, j'ai facilement chaud
- 12 • Je suis frileux et me réchauffe difficilement
- 13 • J'ai les mains toujours chaudes
- 14 • J'ai les mains souvent froides et elles se réchauffent lentement
- 15 • Je parle plutôt vite et d'une voix forte
- 16 • Je parle plutôt lentement et d'une voix faible
- 17 • Je marche à vive allure en claquant des talons
- 18 • Je marche à pas feutrés et silencieux
- 19 • Je me dépêche tout le temps
- 20 • Je prends mon temps pour faire ce que j'ai à faire

- Totalisez votre colonne YANG
- Totalisez votre colonne YIN

Résultats

● Évaluez votre Yang

Si votre score aux questions impaires est supérieur à 37 vous êtes Yang ; supérieur à 47 vous êtes très Yang ou trop Yang.

> Le Qi Gong va vous aider à cultiver votre énergie Yin pour ne pas avoir d'excès de Yang et en souffrir par exemple sous forme d'hypertension, de tachycardie, de réactivités émotionnelles fortes et inadaptées, de tensions ou d'excès d'autorité.

● Évaluez votre Yin

Si votre score aux questions paires est supérieur à 37, vous êtes Yin, supérieur à 47 vous êtes très Yin ou trop Yin.

> Le Qi Gong va développer votre énergie Yang pour ne pas trop souffrir du Yin et ses conséquences lorsqu'il est en excès provoquant alors frilosité, manque d'entrain, baisse de l'immunité et de l'énergie, fatigabilité et repli sur soi, timidité.

● Évaluez votre écart

Si l'écart est faible, moins de 20 points entre votre Yin et votre Yang, votre énergie est à peu près équilibrée, s'il dépasse 20 voire 30 ou 40 entre votre Yin et votre Yang, votre énergie est déséquilibrée.

> Rien ne sert d'avoir trop de Yang et d'être trop agité ni d'avoir trop de Yin et être trop calme. En médecine chinoise, l'équilibre entre le Yin et le Yang est la condition indispensable à une santé parfaite physique et psychique.

La pratique du Qi Gong constitue alors pour vous une solution très efficace pour rééquilibrer ces deux pôles Yin et Yang.