

La polarité du Yin/Yang, l'union des contraires, l'embrassade de la vie

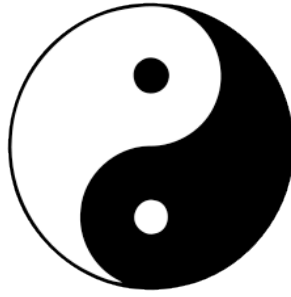
Selon l'ancienne cosmologie taoïste, du **Wu Chi** — l'unité absolue — naissent deux aspects : le **yin et le yang**. Toute forme de vie est constituée par l'unité de ces deux forces complémentaires. Ces deux pôles sont inséparables l'un de l'autre. La lumière n'existe que par comparaison avec l'obscurité, ce qui s'élève doit redescendre. Cette interaction constante du Yin/Yang — loi principale qui régit le flux et reflux éternel de l'univers manifesté — représente le rythme originel de la vie. La nature vise constamment à maintenir l'équilibre entre ces deux pôles opposés et interdépendants.

La cosmologie taoïste considère le corps humain comme un microcosme de l'univers. Lui aussi est régi par les forces toujours changeantes du Yin/Yang. Le Yin symbolise le principe féminin : prenant forme, se densifiant, ayant le pouvoir de la matérialisation. Le yang représente le principe masculin : se déployant, en expansion, pure énergie sans forme ou structure.

Le Tao nous apprend que l'interdépendance de ces deux forces s'envisage comme un éternel jeu d'alternance. Le magnétisme qui en résulte génère une tension dynamique qui est nécessaire pour garder un courant d'énergie en perpétuel mouvement/changement.

Si ce flux et reflux viennent à stagner, l'équilibre se perd, l'harmonie se rompt, conduisant à la séparation et à l'isolement du Yin et du Yang. Tant qu'au fond de nous ces deux forces se combattent au lieu de s'unir et de se compléter, ce conflit intérieur se manifestera dans notre état de santé, état mental et émotionnel. En revanche, l'union du Yin/Yang en nous pacifie notre relation à nous-mêmes, avec l'autre et la nature.

Le Yin et le Yang existent l'un par l'autre et se développent l'un par l'autre. Ancien proverbe taoïste : « **Quand le Yin atteint son point le plus profond, il se transforme en Yang.** » Le point blanc à l'intérieur du Yin représente le Yang à l'état latent, la graine de Yang qui ne germera que dans la profondeur et le calme absolu du Yin. « **Lorsque le Yang atteint son apogée, son expansion maximale, il se transforme en Yin.** »



Les pôles respectifs se complètent et se soutiennent, ils débordent l'un dans l'autre, mais ils ne se combattent pas ni ne s'excluent. Rien n'est tout Yin ou tout Yang.

Ce schéma Yin/Yang peut nous être utile pour établir, dans le domaine de la santé, de l'alimentation, des activités de la vie quotidienne, des relations humaines et de la sexualité, un meilleur rapport entre les énergies et parvenir à un équilibre, voire à une réunion de ces deux forces.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, les dysharmonies entre le Yin/Yang sont un élément essentiel du diagnostic. Toutes les maladies peuvent être conçues selon un tel déséquilibre. Ce que l'on appelle le schéma Yin résulte du vide, du froid, il est intérieur et plutôt chronique, tandis que le schéma Yang résulte d'un trop-plein, de chaleur, il est extérieur et plutôt aigu (voir les colonnes plus bas).

Symboliquement, le Yin est représenté par l'eau et le Yang par le feu dans la mythologie taoïste. Le feu et l'eau ont chacun leurs propres caractéristiques et chacun des deux peut exercer son pouvoir sur l'autre. Le feu peut chauffer l'eau jusqu'à ce qu'elle bouille et s'évapore. L'eau peut contrôler le feu et même l'éteindre.

On ne saurait pas dire que le feu est plus fort que l'eau. Dire que le Yin est faible et que le Yang est fort, ce n'est qu'aborder une facette de la réalité. Si on se penche plus précisément sur le symbole du Tai Chi, on s'aperçoit **que le Yin est faible et doux à l'extérieur et qu'il est fort (Yang) à l'intérieur. Et pour le côté Yang c'est l'inverse. Il est fort et dur (Yang) à l'extérieur et faible et doux (Yin) à l'intérieur.**

L'une des caractéristiques principales de la loi cosmique du Yin/Yang réside dans le fait qu'ils cherchent perpétuellement à s'équilibrer. Si la force se manifeste plus à l'extérieur, automatiquement l'intérieur sera plus faible. Et de la même façon, si la force est collectée et emmagasinée à l'intérieur, l'expression extérieure sera plus douce et faible.

Les cinq mouvements de l'énergie, Wu Xing, évoluent en cycle et sont sous l'influence de la polarité Yin/Yang. Les cinq éléments sont les cinq phases de la transformation de l'énergie.

Le Bois, petit Yang, ascendant, Est
 Le Feu, grand Yang, dispersant, Sud
 La Terre, équilibre, neutralisant, centre
 Le Métal, petit Yin, descendant, Ouest
 L'Eau, grand Yin, contractant, Nord

En résumé

Le Yang Qi est agité et explosif, il met en mouvement, déploie et transforme.
 Le Yin Qi est calme et paisible, il rassemble, condense, engrange et conserve.

Il serait faux d'affirmer que le Yin est l'équivalent de « femme » et le Yang l'équivalent d'« homme ». Notre mode de vie actuel est très orienté Yang, donc il y a autant de femmes que d'hommes qui sont régis démesurément par le principe masculin.

Textes extraits des livres de Maitreyi D. Piontek :

Le Tao de la Femme (éditions Le Pré aux Clercs)

Les Secrets de la Sexualité Féminine de Maitreyi D. Piontek (éditions Le Courrier du Livre)

YIN	YANG
féminin	masculin
eau	feu
nuit/lune	jour/soleil
terre	ciel
expiration	inspiration
œstrogène	testostérone
intérieur/introverti	extérieur/extraverti
profondeur	sommet
inconscience	conscience
obscurité	lumière
relaxation	tension
douceur	intensité
matière /sang	énergie/chi
ressenti	mental

intuition	logique/discipline
émotionnel	rationnel
sagesse	connaissance
repos	activité
nature	théorie
froid	chaud
lenteur	rapidité
recevoir	engendrer/ concevoir
se sentir bien	bien aise / être performant
être	faire
Passif/contemplatif	actif
pacifique	agressif
abandon	domination/contrôle
ensemble	seul
subjectif	objectif
adaptable	déterminé
calme	Agitation / excitation
immobile	en mouvement
faible et doux à l'extérieur/fort à l'intérieur	fort à l'extérieur/faible et doux à l'intérieur
mou	dur
contracter	dilater
conserver	transformer
rassembler	disperser
vide	plein
corps	esprit
descendant	ascendant
Mort	Naissance
silence	son
circulaire	linéaire
écouter	parler
guérir	soigner
marcher	courir

Personne n'est parfaitement équilibré en énergie Yin et en énergie Yang. Par contre si ce déséquilibre s'aggrave, notre état de santé physique, mentale et émotionnelle sera affecté.

Le travail du Qi Gong permet d'harmoniser la danse du Yin/Yang en nous pour mieux accepter les tiraillements sains et naturels de la vie qui nous maintiennent en équilibre entre les forces.

Si les voies de circulation de votre énergie (méridiens) sont obstruées, votre Qi va s'accumuler dans certains endroits de votre corps et être en vide à d'autres places. C'est comme si le magnétisme du Yin et du Yang s'estompait et que le Yin et le Yang se séparaient.

États Yin

Manque d'énergie
Fatigue
Voix basse et faible
Respiration faible
Peu d'appétit
Teint pâle
Peau grasse
Corps froid
Aversion contre le froid
Pas soif
Diarrhée
Ventre ballonné
Urine abondante et claire
Œdème
Mouillé
Mollesse
Cycle menstruel long
Manque de libido
Maladie chronique

États Yang

trop d'énergie
agitation
voix forte
respiration profonde et sonore
bon appétit
teint rouge
peau sèche
corps chaud
aversion contre la chaleur
soif
constipation
brûlures d'estomac
urine peu abondante et foncée
inflammations
sec
crampes
cycle menstruel court
désir sexuel fort
maladie aiguë

On peut distinguer aussi les douleurs en fonction du Yin et du Yang :

Yin

Chronique
Diffuse
Sourde
Profonde

Yang

aiguë
locale
vive
superficielle

Une aggravation des douleurs correspond à des états Yin et Yang :

Yin

Pendant la nuit

Yang

pendant le jour

Par le repos	par le mouvement
Par le froid	par la chaleur

Une diminution des douleurs :

<u>Yin</u>	<u>Yang</u>
Par le mouvement	par le repos
Pendant le jour	pendant la nuit
Par la chaleur	par le froid

Maux de tête accentués par le froid : schéma Yin

Maux de tête accentués par la chaleur : schéma Yang

Êtes-vous plutôt régi(e) par le principe féminin ou par le principe masculin ?
(voir le test ci joint)

Vous êtes plutôt de polarité Yin si vous êtes calme, intériorisé, frileux, vite fatigué, peu porté à l'action et que vous avez besoin de beaucoup de sommeil. Vous pouvez souffrir d'hypotension, de manque de résistance, de diarrhée, de dépression chronique etc...

Vous êtes plutôt de polarité Yang si vous êtes agité, actif, extériorisé, que vous avez facilement chaud et soif et n'avez pas besoin de dormir beaucoup. Vous pouvez souffrir d'hypertension, d'insomnie, de nervosité, de palpitations, d'angoisses, d'impatience etc...