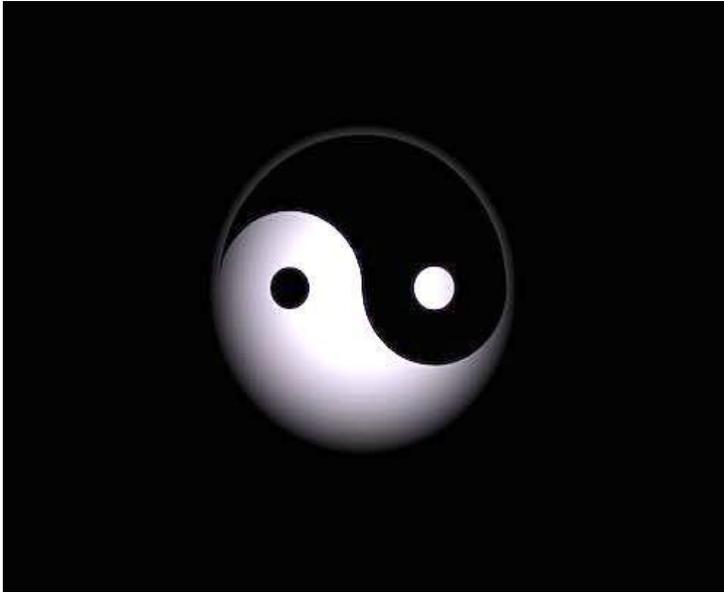


Yin et yang ;
Ces forces symbolisent
l'harmonie et l'équilibre



Le concept du yin et yang est profondément ancré dans la philosophie taoïste, symbolisant le mouvement perpétuel du monde ou la dualité dans l'univers qui forme un tout. Il décrit comment des forces opposées sont interconnectées et interdépendantes dans le monde naturel; et nous ne pouvons atteindre l'harmonie que lorsque ces deux forces sont en équilibre.

N'importe quel phénomène dans la nature peut être compris par rapport à ce concept; l'un sera toujours yin ou yang par rapport à l'autre. Par exemple, le brouillard du matin (yin) est dissipé par la chaleur du soleil (yang); l'obscurité de la nuit (yin) est remplacée par la lumière du jour (yang). L'un ne peut exister sans l'autre, l'obscurité ne peut exister sans la lumière.

Signification du yin et du yang dans la philosophie taoïste

- Le yin et yang expliquent les changements constants de l'état de l'univers, tout en maintenant son unité
- Le yin est caractérisé comme lent, doux, diffus, froid, humide et passif. On l'associe à l'eau, à la terre, à la lune, à la féminité et à la nuit.

Néanmoins, le yang est rapide, dur, solide, concentré, chaud, sec et agressif. On l'associe au feu, au ciel, au soleil, à la masculinité et au jour.

Le symbole du yin et yang montre les changements cycliques, et les points à l'intérieur des moitiés blanche et noire révèlent que dans chacune se trouve la graine de l'autre.

Le yin et yang et le corps humain.

D'après la pratique de **guérison traditionnelle chinoise**, l'énergie vitale ou le qi circule dans des canaux du corps humain connus sous le nom de méridiens, qui existent dans le corps subtil. Les deux formes les plus fondamentales du qi sont le Yin-qi et le Yang-qi, les énergies primordiales masculine et féminine.

L'excès ou le manque de yin ou de yang dépend la manière dont vous vivez, de ce que vous mangez, de l'air que vous respirez, de l'exercice que vous faites, de votre état psychologique et mental. Par exemple l'inquiétude, le stress ou des émotions négatives provoqueront un déséquilibre de l'énergie vitale ou du Qi dans votre corps.

Les organes internes ont également une énergie yin et yang.

Les cinq organes yin incluent le foie, le cœur, la rate, les poumons et les reins. Les qualités du yin ont tendance à être nourrissantes, rafraîchissantes, constructives et relaxantes et sont liées à la structure ou à la substance des organes.

Les qualités du yang ont tendance à être énergisantes, réchauffantes, dévorantes, digestives, stimulantes et liées à l'activité fonctionnelle des organes.

Le yin et yang sont interdépendants, cela signifie que la condition préalable à l'existence de l'un est l'existence de l'autre et qu'ils sont utiles l'un à l'autre.

Comment appliquer le yin et yang dans notre vie quotidienne?

Chuang Tseu, un autre sage légendaire taoïste, déclare que, selon votre point de vue, «Toute chose est tantôt un « cela », tantôt un « ceci ». Par conséquent, un« cela » précède toujours un « cela » et « ceci » découle toujours d'un cela. C'est pourquoi l'on dit que le « ceci » et le « cela » naissent en même temps. »

Le **yin et yang** essaient de montrer que la vie n'est possible que grâce à l'interaction des forces naturelles.

|
Lyne Cantin