

# MODULE 1

## QUATRIEME PARTIE

### Le Yin et le Yang

**Le Yin et le Yang sont deux principes taoïstes, opposés et complémentaires à la fois.**

Dans la philosophie chinoise, le yin et le yang sont deux catégories symbiotiques et complémentaires, que l'on peut retrouver dans tous les aspects de la vie et de l'univers. Cette notion de complémentarité est propre à la pensée orientale qui pense plus volontiers la dualité sous forme de complémentarité.

Le symbole du Yin et du Yang, est bien connu dans le monde occidental depuis la fin du XXe siècle.



Les points de couleurs opposées, appelés **biaoli** dans la médecine chinoise, rappellent que ces deux concepts sont liés, se succèdent mutuellement, et que l'un existe grâce à l'autre.

Ces deux forces mystérieuses sont tout à la fois opposées et complémentaires.

Grâce au Feng Shui, nous équilibrons le **Yin et le Yang** dans les habitats afin d'y recréer harmonie et bonne circulation de l'énergie.

Equilibrer le Yin et le Yang est une des clefs d'un Feng Shui harmonieux.

Le rééquilibrage Yin Yang se fait sans cesse. Ainsi, des transferts d'énergie ne cessent de s'effectuer dans l'Univers, dans la Nature, et dans notre proche environnement. Certains de ces transferts d'énergie sont incorrect. Au lieu d'aller vers l'harmonie, ils créent des disparités, des déséquilibres, voir la destruction.

**L'excès de Yin** entraîne la **destruction du Yang** et inversement.

### Les notions de Yin et de Yang

**Le Yin** représente, le noir, le féminin, la lune, le sombre, le froid, le négatif, etc...



**Le Yang**, représente le blanc, le masculin, le soleil, la clarté, la chaleur, le positif, etc...



Le Yang est le blanc

Le Yin est le noir

Le Yang est le soleil,



Le Yin est la lune



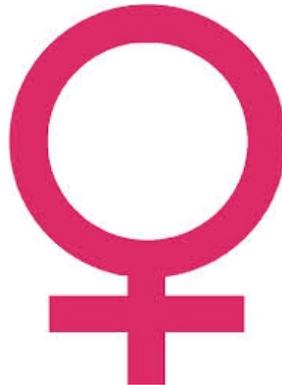
Le Yang est le chaud



Le Yin est le froid



Le Yin représente le principe féminin, les émotions.



Le Yang le principe masculin, l'action.



Les textes anciens disent que le principe du Yin et du Yang trouve son origine dans l'observation de la nature. On pouvait voir s'alterner le jour et la nuit. Le jour est synonyme de travail et d'activité, alors que la nuit est consacrée au repos.

On associa donc le travail et le jour, au Yang, et la nuit et le repos au Yin.

Ce sont deux phases cycliques en perpétuel mouvement et qui s'alternent. La nuit laisse sa place au jour et le jour cède sa place à la nuit.

En Feng Shui, le **Yang donc va être symbolisé par le mouvement**, la croissance, la lumière, le soleil, la chaleur, les couleurs vives et chaudes, la dureté des lignes et des matériaux. Comme le soleil se trouve dans le ciel, le principe Yang est associé au Ciel.



En Feng Shui nous considérons le Ciel comme porteur de l'énergie du Père. Le père est dur, autoritaire, fort. Il apporte la stabilité.

Le **Yin, quant à lui sera le calme**, l'immobile, le silence, l'ombre et l'obscurité, le froid, les couleurs froides, la féminité des courbes et des matériaux.

Le principe Yin est associé à la Terre.



La mère est douce, réceptive, compréhensive et nourricière. Ce n'est pas par hasard que les peuples et particulièrement les Indiens parlent de la Terre Mère (la Pacha Mama).

Prenons quelques exemples concrets :

<b>LES COULEURS YIN</b>	<b>LES COULEURS YANG</b>
Bleu	Rouge
Vert clair, vert anis	Vert lumineux, vert pomme
Jaune clair	Jaune vif
Orangé	Orange
Rosé, rose pastel	Rose vif fuchsia
Noir	Blanc

<b>LES MATERIAUX YIN</b>	<b>LES MATERIAUX YANG</b>
Tissus lourd, velours	Verre
Bois et osier	Pierres et marbre
Liège	Métal
Linoléum	Carrelage
Moquette	Plancher

Pour équilibrer le Yin et le Yang, on prendra par exemple une moquette jaune vif ou un marbre rose pastel.

<b>LES FORMES YIN</b>	<b>LES FORMES YANG</b>
Ondulées	Pointues, Anguleuses
Arrondies, voluptueuses	Triangulaires, carrées
Douces	Elancées
Rayures horizontales	Rayures verticales

<b>LES AMBIANCES YIN</b>	<b>LES AMBIANCES YANG</b>
Musique douce	Musique forte
Décoration chargée	Design épuré
Canapé moelleux	Fauteuils durs
Lumières tamisées	Lumières vives

Nous aimons nous préparer au repos, à la nuit, le soir dans un canapé moelleux avec des lumières d'appoints (Yin).



Alors que le matin, près pour l'activité, les lumières seront vives et nous préfererons nous assoir sur des chaises (Yang).



Mais le Yin et le Yang n'est pas seulement ça, on le retrouve également dans le caractère, dans les émotions, et également dans les aliments.

LES CARACTÈRES YIN	LES CARACTÈRES YANG
Calme	Colérique
Dépressif	Enthousiaste
Emotif, sensible,	Irritable, intransigeant,
Sensible	Ambitieux
Lent	Energique
Secret, discret,	Joyeux, qui aime être remarqué

Pour être équilibrés, nous devrions être aussi Yin que Yang.

Les personnes trop Yin peuvent être déprimées, apathiques, fatiguées, sans énergie.

Au contraire, les personnes trop Yang seront hyperactives, colériques, nerveuses.

La nourriture est un remède plus efficace que les médicaments : selon les chinois, ce que l'on ingère provient de la terre et est naturel, tandis que les médicaments sont créés par l'homme.

Les aliments yin se consomment pour traiter une pathologie due à une énergétique yang excessive dans l'organisme ou l'environnement et qui peut se traduire par des maux tels que le rhume, des céphalées ou l'affaiblissement des organes internes.

Les aliments yang agissent sur les pathologies dues à une énergétique yin excessive et qui peuvent se traduire par des troubles digestifs, des troubles gastralgiques, des éruptions cutanées.

LES ALIMENTS YIN	LES ALIMENTS YANG
Les fruits tels que melon, pastèque,	Les fruits énergétiques tels que la banane, les fruits secs (noisettes, noix),,
Certains légumes (légumes verts),	Certains légumes (carottes),
les jus de fruits,	les céréales, les huiles,
Viandes maigres (poulet), poissons maigres (truite)	les viandes riches (canard), poissons gras (saumon),
le thé vert.	le chocolat, le café,
les produits laitiers,	les épices, le thé noir

Un trop plein d'énergie yang, due à l'absorption trop abondante de nourriture yang ou à un déséquilibre de l'environnement Feng-Shui, peut atteindre les organes internes du corps qui représentent l'énergie yin de celui-ci.

Trop de yin ou trop de yang, que ce soit dans l'environnement ou dans la nourriture que nous mangeons, font que les énergies s'opposent à l'énergie du corps humain et l'attaquent.

Il en résulte souvent une maladie.

Les textes classiques traitant de la médecine chinoise traditionnelle et de thérapie par les plantes décrivent la maladie en termes de Yin et de Yang.

L'énergie Yin est la profondeur du corps, les organes. Les entrailles étant chargées d'énergie Yang ainsi que la surface du corps.

La surface du corps est la peau qui est constituée d'énergie Yang. Elle permet les échanges avec l'extérieur, elle reflète l'état des viscères.

Dans le corps comme dans un habitat, les deux polarités Yin et Yang doivent donc s'équilibrer.

*Le Yin et le Yang s'opposent.*

*Le Yin et le Yang se complètent.*

*Le Yin et le Yang sont inséparables.*



YIN	YANG
Terre	Ciel
Descendant, en bas	Ascendant, en haut
En contraction, dense	En expansion, diffus
Condensation	Évaporation
Impur	Pur
Froid	Chaleur
Humidité	Sécheresse
Eau	Feu
Stabilité	Mouvement
Passif	Actif
Nuit	Jour
Lune	Soleil
soleil couchant, soir	soleil levant, matin
Nord	Sud
Forme	Dynamisme
Intérieur	Extérieur
Introvertis	Extravertis
Automne et hiver	Printemps et été
Réceptif, nourricier	Stimulant, fécondant
Sexe féminin	Sexe masculin

Asseyez-vous dans la nature, observez..... Ressentez-vous de la paix, de l'harmonie, de la sérénité. Le Yin et le Yang sont équilibrés au sein des paysages qui n'ont pas été modifiés par l'homme.

La platitude est Yin



les pics montagneux sont Yang.



Un étang est Yin



la mer agitée est Yang.



Une plage est harmonieuse grâce à la complémentarité de l'eau et des rochers.



La campagne est harmonieuse grâce à la complémentarité des arbres, de l'herbe, des pierres qui s'harmonisent parfaitement.



Un désert est équilibré : Yang car il y fait très chaud, mais le sable est Yin.



Les pôles sont Yin car il fait très froid, mais la dureté de la glace est Yang.....

