



Centre du symbole du Taiji (Taiji tú), surnommé en Chine poissons yin et yang.

YIN YANG

Élément central de la culture chinoise depuis des siècles, le concept de Yin Yang est très présent dans de nombreux domaines, comme celui de la Médecine Traditionnelle Chinoise ou de la cosmologie.

Le symbole du Yin Yang est le **Taiji**. Il représente l'unité (le Tao) au-delà du dualisme. Les points de couleur opposés, appelés *biaoli*, rappellent que dans toute chose, il y a du Yin et du Yang. **C'est l'interaction de ces deux forces qui crée le mouvement.**

Yin, souvent symbolisé par la couleur noire et associé à la Terre qui représente la partie féminine de la nature. Il est souvent lié à des phénomènes comme l'obscurité et la nuit.

Yang, symbolisé en blanc et associé au ciel qui représente la part masculine de la nature. Il est associé à des phénomènes tels que la lumière et le jour.

Le Taiji représente la dynamique entre des forces opposées et complémentaires, ce qui signifie que les éléments ne sont pas statiques, mais en constante interaction. Ils se complètent et s'équilibrent, et aucun n'existe sans l'autre.

Il existe donc entre le Yin et le Yang une relation :

D'opposition, mais chacun porte en lui le germe de l'autre.

D'interdépendance, l'un ne se concevant pas sans l'autre.

D'engendrement, comme par exemple le jour qui fait place à la nuit

De transformation. Le paroxysme d'un aspect provoque la transformation de l'autre aspect.



L'équilibre entre le Yin /Yang est considéré comme une clé pour maintenir l'harmonie dans l'univers et dans la vie quotidienne.

En Médecine Chinoise, la théorie du Yin Yang permet de classer tous les éléments du corps comme les organes, les méridiens, la division corporelle (ex : haut du corps Yang, bas du corps Yin). Elle crée une harmonie dans l'activité physiologique du corps humain. La maladie est la conséquence d'une rupture d'équilibre, suite à une trop grande montée ou une trop forte faiblesse du Yin et du Yang.

Dans la pratique du Qi Gong, Yang c'est ce qui est en train de monter et Yin ce qui est en train de descendre. Le mouvement ascendant du bras guidé par le dos du poignet tend vers le Yang car extérieur et éloigné du centre. Le mouvement descendant qui commence par les

épaules, puis les coudes, les poignets et se termine à l'extrémité des doigts tend vers le Yin car intérieur et retournant dans le centre.

L'inspiration tend vers Yin parce qu'on assimile les choses de l'extérieur vers l'intérieur. L'expiration tend vers Yang car on expulse des choses de l'intérieur vers l'extérieur.

Le mouvement devient Yang en s'éloignant du centre et la respiration devient Yin "en accueillant le neuf" à l'intérieur de soi (inspiration).

Le Yang a besoin du Yin qui le consolide, le soutient. Le mouvement devient Yin en revenant dans le centre et la respiration devient Yang "en rejetant l'ancien" à l'extérieur de soi (expiration). Le Yin dépend du Yang qui le régule.

Le mouvement se fait dans la rondeur parce que le changement, le croisement et la relation Yin-Yang se font en forme de cercle.