

陰陽 Yin et Yang

Les termes Yin Yang 陰陽 nous sont familiers, bien que leur sens paraisse obscur (après tout, c'est du chinois !).

Dans ce couple, examinons d'abord l'idéogramme Yin 陰 : à gauche se trouve la clé de la colline et à droite est représenté un ensemble de traits signifiant « *en ce moment, il y a des nuages dans le ciel* ».

L'idéogramme Yang 陽 se compose à gauche de la colline et à droite du soleil qui se lève au-dessus de l'horizon et de bannières agitées par le vent.

La colline (ou la montagne) présente un **versant éclairé** (Yang) et un **versant obscur** (Yin).

Par extension Yang va représenter la chaleur, l'activité, le ciel, le temps, le principe masculin alors que Yin évoquera le froid, le repos, la terre, l'espace, le principe féminin.

Les deux versants de la montagne sont indissociables. Il ne peut y avoir de lumière sans ombre. C'est ainsi que nous ne pouvons nous déplacer sous le soleil sans entraîner l'ombre de notre silhouette.

Les chinois sont pragmatiques et ces mots ne sont pas simplement un concept, une vue de l'esprit. Ce sont des forces vivantes à l'œuvre dans le monde que l'être humain ressent dans son corps et observe dans la nature.

**« Le Tao suprême est dans l'imperceptible,
ses changements et transformations sont sans fin » (1)**

(1) Suwen chap. 8

**« Le Tao engendre l'un
L'un engendre le deux
Le deux engendre le trois
Le trois engendre les dix mille choses
Les dix mille choses portent le Yin et ceignent le Yang
Et par la fusion du Qi elles parviennent à l'harmonie.»**

C'est dans le *Yi Jing* (le Classique des Changements) et le *Tao De Jing* (le Livre de la Voie et de la Vertu) et les classiques de médecine chinoise que nous trouvons les notions de *Tao* et de *Yin Yang*.

Au commencement est le Tao - la Voie - qu'on ne peut nommer, ni définir, il est mystérieux et insondable. C'est le vide (mais non le néant).

A partir du Tao, la dualité est créée, comme deux forces antagonistes dont la friction produit de l'énergie (le Qi). Il s'agit du Yin et du Yang. De ces deux forces, par démultiplication et combinaisons infinies dans le temps et l'espace naissent les *cing modalités* puis '*les dix mille êtres*'.

Ce qui nous intéresse ici, ce n'est pas la recherche d'une cause première et unique à ce que nous observons (Dieu, par exemple), mais c'est la construction d'un modèle qui décrit la dynamique du vivant.

Le tai ji tu



Cette représentation du Yin Yang (*tai ji tu*), qui évoque deux poissons emboîtés, vous est certainement familière. Comment se construit cette figure ?

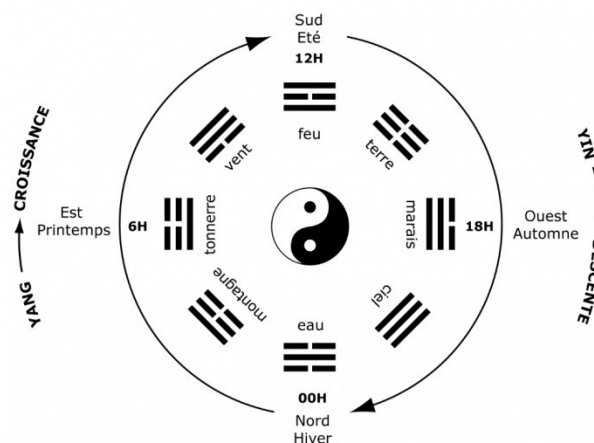
Tout d'abord, il convient de poser le Yin sous la forme d'un cercle noir. Yin c'est la matière indifférenciée, l'eau primordiale.

Yang va venir ensemercer, dynamiser le Yin et c'est à ce moment que naît la vie. Yang représenté en blanc monte progressivement en force, jusqu'à atteindre son apogée.

Puis progressivement Yang se retire et laisse la place au Yin. A l'apogée du Yin, Yang apparaît.

Dans la plénitude du Yin et du Yang, on inclut un petit point noir ou blanc pour rappeler que Yin et Yang sont imbriqués et ne peuvent être séparés.

Enfin, le cercle est souligné par un trait noir pour rappeler que la vie naît du Yin.



Dans le temps et l'espace, Yin et Yang se déploient de la manière suivante :

Plénitude du Yin :

- c'est l'hiver,
- le nord,
- la modalité Eau,
- la nuit

Yang croissant :

- le printemps,
- l'est,
- la modalité Bois,
- le lever du soleil

Plénitude du Yang :

- l'été,
- le sud,
- la modalité Feu,
- l'heure de midi

Yang décroissant :

- l'automne,
- l'ouest,
- la modalité Métal,
- le crépuscule

C'est ainsi que le rythme des saisons, les transformations mutuelles et les changements sont synthétisés.

Yang protège le Yin en le servant Yin garde le Yang en le nourrissant.

Cette citation indique clairement l'interdépendance du Yin et du Yang ainsi que leur contrôle mutuel, sans que l'un soit prépondérant sur l'autre.

Yang a pour rôle de protéger en étant au service du Yin. Nous voyons que Yin est très précieux dans la culture chinoise (et pour les taoïstes en particulier).

C'est ainsi que de nombreuses pratiques pour '*nourrir la vie*' (Yang Sheng Fa) ont été créées : écoute du rythme des saisons, attention aux rythmes du corps selon l'âge et la constitution, pratiques diététiques, respiratoires et sexuelles.

La difficulté pour l'être humain est **d'ajuster le Yang**, c'est-à-dire l'activité (physique, émotionnelle et mentale) aux possibilités de son Yin, son corps.

Yin est **silencieux**, dispose d'une forte **capacité d'absorption** des chocs et ne manifestera son épuisement que tardivement (si nous restons sourds et aveugles aux signaux émis par notre corps) : grande fatigue, qualité médiocre du sommeil, mémoire défaillante, agitation sans raison.

Souvent, notre premier réflexe n'est pas de limiter l'activité, mais de donner des forces au Yin pour qu'il aille encore plus loin (vitamines, compléments alimentaires). Mais il existe une autre voie.

A travers les pratiques respiratoires, les automassages, les mouvements lents et doux des exercices de Qi Gong nous serons en mesure de rétablir l'équilibre du Yin et du Yang nécessaire à l'harmonie et la sérénité.

