

# YIN et YANG

## **Définition du *yin et du yang* : dualité universelle**

Conception de l'Univers et méthodologie permettant de connaître et de considérer tous les phénomènes de la vie

Outil essentiel pour la connaissance, la prévention et le traitement des maladies

Yang : actif et émetteur

Yin : passif et récepteur

Tous les êtres et toutes les choses présentent deux aspects (Yin-Yang) à la fois opposés, inséparables et complémentaires

Les interactions entre le Yin et le Yang constituent la multiplicité des phénomènes observables de la Vie

## **Tableau des correspondances YIN - YANG**

### **Principe masculin**

Activité

Jour

Mouvement

Haut-extérieur (au-dessus)

Le ciel couvre

Energie

Le sud, l'est

Le chaud, le feu

Le dos (opposé au nord)

L'activité, ce qui agit

Ce qui fait circuler

Protection, défense, énergie Wei

### **Principe féminin**

Repos

Nuit

Immobilité, le temps présent

Bas-intérieur (sous le toit)

La terre

Matière

Le nord, l'ouest

Le froid, l'eau

La face ventrale (opposée au sud)

La passivité

Ce qui circule

Nutrition, trophicité, énergie Rong

- Rien n'est complètement Yin ou complètement Yang : il s'agit d'évaluer la prédominance de l'un ou de l'autre
- Tout être vivant est un ensemble formé d'énergie Yin et d'énergie Yang
- Un bon équilibre entre le Yin et le Yang signe une bonne santé : on parle d'harmonie
  
- Une maladie survient lorsqu'il y a déséquilibre entre un Yin et un Yang
- L'acupuncture intervient essentiellement dans la régulation du Yin et du Yang
- L'Homme doit s'adapter en permanence aux fluctuations et aux modifications du milieu dans lequel il vit : l'environnement retentit directement sur le Yin et le Yang de l'Homme

## **Yin, 陰**

1. Ubac, versant nord (d'une montagne) ; côté d'une vallée abrité du soleil. Rive abritée du soleil ; rive sud d'un cours d'eau. Dos, revers. En électricité : négatif.
2. *Yin*, aspect ou principe féminin, passif, négatif qui avec le *yang*, produit les êtres qu'il constitue, permettant leur croissance et leur accomplissement. Féminin. La Lune. Les menstrues.
3. Obscur, sombre grisâtre. Ombre, à l'ombre. Le monde des ombres, l'au-delà ; les enfers. Ciel couvert, nuageux.
4. Caché, secret, occulte. En cachette. Insidieux. Parties intimes. Dans les anciens traités de médecine et de sexologie jusqu'aux Tang inclus : parties secrètes, parties génitales (des deux sexes). Dans les textes plus tardifs : organes génitaux de la femme. En composition, se rapporte aux organes génitaux des deux sexes.
5. Philosophie : principe de l'ombre, du froid, de la féminité qui invite au repli, au repos, à la passivité. Caractère de l'activité de la Terre par opposition à celle du Ciel. *Yin* et *yang* se compénètrent pour produire et faire croître tous les êtres.
6. Alchimie : le *yin* véritable (féminin). Le mercure (complémentaire du cinabre). Le plomb (complémentaire du mercure).
7. **Médecine chinoise traditionnelle :**
  - ☯ Dans la normalité : les *zang*, organes profonds, réservoirs des essences par opposition aux *fu*, entrailles ; l'intérieur du corps par opposition aux zones externes ; l'avant du corps, le ventre par opposition au dos ; le bas du corps, la partie inférieure par opposition à la partie supérieure ; le mouvement descendant, centripète par opposition au mouvement ascendant, centrifuge. Tranquillité, calme, stabilité, aspect substantiel lié aux essences, aux liquides, à la capacité d'entretien et de reconstruction de l'organisme.
  - ☯ Dans la pathologie : hypo-activité, inertie, inhibition. Froid, état de refroidissement. Symptômes de vide, de froid ; symptômes chroniques à déclenchement lent ; atteinte en profondeur.

## **Yang, 陽**

8. Adret, versant ensoleillé d'une montagne, versant sud. Rive exposée au soleil : rive nord d'une rivière.
9. Abréviation de *taiyang*, 太陽, le soleil ; clair, brillant.
10. *Yang*, 陽, aspect ou principe mâle, actif, positif et vivifiant qui avec le *yin*, 陰, produit les êtres, les fait croître et les mènent à leur accomplissement. Par extension : membre viril, organes génitaux masculins. En électricité : pôle positif.
11. Philosophie chinoise : principe de la lumière, de la chaleur, de la masculinité qui invite au déploiement des énergies, voire à l'agressivité. Caractère de l'action du Ciel par opposition à celle de la Terre. *Yin* et *yang* se compénètrent pour produire et faire croître tous les êtres.
12. Alchimie : le principe *yang*, masculin, le cinabre (complémentaire du mercure), le mercure (complémentaire du plomb).
13. **Médecine traditionnelle chinoise :**
  - ☯ Dans la normalité : les entrailles, *fu*, 腑, du système digestif qui font circuler les substances par opposition aux organes *zang*, 臟, qui sont *yin* ; les zones externes du corps par opposition à l'intérieur ; l'arrière du corps, le dos par opposition à l'avant, au ventre ; le haut du corps, la partie supérieure par opposition à la partie inférieure ; le mouvement ascendant, centrifuge par opposition au mouvement descendant, centripète. Dynamisme, impétuosité, mouvement, aspect fonctionnel, lié aux souffles, à la capacité de défense, aux activités de l'organisme.
  - ☯ Dans la pathologie : hyperactivité, agitation, excitation, chaleur, fièvre, état fébrile ; symptôme de plénitude et de chaleur ; symptôme aigu d'apparition rapide ; atteinte en surface.

## **Relation du *yin* et du *yang***

Tout ce qui existe est qualifié par ces deux critères. Tout ce qui existe a un aspect *yang* et un aspect *yin*. Classer chaque chose, chaque phénomène permet d'expliquer comment cela fonctionne, car cela fonctionne sur un mode relationnel qui obéit aux mêmes lois que celles qui régissent les relations *yin/yang*. Ce sont les relations, les mouvements qui unissent ces deux principes qui sont essentiels. Il n'y a pas de *yin* sans *yang* et inversement : on dit de ces deux principes qu'ils sont opposés et complémentaires.

Tout ce qui existe est *yin/yang*, c'est à dire ni *yin* ni *yang*, mais à la fois *yin* et *yang*.

A partir de la définition du dictionnaire, tout ce qui sera sur le « versant ensoleillé de la colline » relèvera du *yang* : le soleil, le jour, la chaleur, l'été, le feu, le Sud. C'est le versant de la colline où la végétation sera la plus abondante, où les plantes sortent plus facilement et sont visibles. Relèveront donc aussi du *yang*, par comparaison à ce qui se passe dans la

nature, l'extériorisation, l'action de lancer, de sortir, de donner, d'aller vers, l'action, le masculin (en Chine, la femme est gardienne de l'intérieur)...

L'opposé et complémentaire de chacun des critères énuméré précédemment va donc relever du *yin* : la lune, la nuit, le froid, l'hiver, l'eau, le Nord, l'intériorisation, l'action de ramener, de rentrer, de prendre, de rapprocher, le repos, le féminin.....

Ce qui est important, ce n'est pas ce qui est *yin* ou ce qui est *yang*, mais ce qui se joue entre le *yin* et le *yang*, c'est ce qui se joue entre les deux traits de l'idéogramme, au sein du vide médian.

Tout se passe comme un jeu de transformations et d'alternances et toute chose arrivée à son terme se renverse ou bien change de forme. *Yin* et *yang* sont deux phases du processus de changement et de transformation de toutes choses dans l'univers.



On dit de ces deux principes :

- ☯ qu'ils sont opposés, mais cette opposition est relative puisque rien est totalement *yin* ou totalement *yang*. Toute chose n'est *yin* ou *yang* que par rapport à autre chose.
- ☯ On dit qu'ils sont complémentaires : le laid n'existe que parce que le beau existe.
- ☯ *Yin* et *yang* sont interdépendants : car l'un ne peut exister sans l'autre, le jour n'existe pas sans la nuit, l'activité n'existe pas sans le repos...
- ☯ *Yin* et *yang* s'équilibrent mutuellement : *yin* et *yang* sont sans cesse en équilibre dynamique, avec ajustement permanent.
- ☯ *Yin* et *yang* se transforment mutuellement : l'été se transforme en automne....

### **Voici quelques lois régissant les relations entre le *yin* et le *yang* :**

- ☯ quand le *yin* croît, augmente, le *yang* décroît, diminue et inversement
- ☯ le *yin* nourrit, le *yang* mobilise
- ☯ le *yin* à son apogée se transforme en *yang* et inversement
- ☯ le *yang* naît du *yin* et le *yin* du *yang*
- ☯ le *yang* va au *yin* et le *yin* au *yang*
- ☯ le *yang* agit sur le *yin* et le *yin* sur le *yang*.

Dans la relation intérieur-extérieur, est *yang* ce qui va de l'intérieur vers l'extérieur, et est *yin* ce qui va de l'extérieur vers l'intérieur.

*Yang* est la mise en mouvement, *yin* en est l'effectuation, la prise de forme.

Le *yang* attend le *yin* pour se manifester et le *yin* attend le *yang* pour agir, le *yang* retient le *yin* qui s'échappe lorsque le *yang* ne le retient pas et inversement.

Le *yin* et le *yang* d'un couple sont inséparables, leur séparation aboutit à leur disparition; on dit qu'ils sont opératoires l'un par l'autre.

Les choses sont différentes lorsqu'il s'agit de résonance : le *yin* résonne sur le *yin* et le *yang* résonne sur le *yang*, il n'y a pas action mais résonance. Le *yang* résonne sur le *yang*, peut être vu dans les coups de soleil : le dos est *yang*, sa partie thoracique est *yang* de *yang*. C'est la partie la plus sensible aux coups de soleil, en effet le soleil, *yang* résonne sur le *yang*.

Quand on parle de résonance, on veut dire par exemple que le *taiyang* se manifestera sur *taiyang*...

L'existence d'un phénomène n'exclue pas celle des autres.

### **Relève du yang**

Immatériel  
Produit l'énergie  
Crée  
Non substantiel  
Energie  
Expansion  
S'élève  
Au-dessus  
Feu  
La gauche  
L'avant

### **Relève du yin**

Matériel  
Produit la forme  
Développe  
Substantiel  
Matière  
Compression  
Descend  
Au-dessous  
Eau  
La droite  
L'arrière

## **LE YIN / YANG CHEZ L'HOMME**

### **Relève du yang**

Partie postérieure  
Tête  
Surface (peau et muscles)  
Au-dessus de la taille  
Face postéro-latérale des membres  
Viscères *yang*  
Fonction des viscères  
*Qi*  
*Qi* Protecteur  
Partie externe du corps (*biao*)  
Haut du corps  
Face postérieure du corps  
Face externe  
Peau et poils  
Vaisseaux secondaires (*luomai*)  
*Fu*

### **Relève du yin**

Partie antérieure (poitrine et abdomen)  
Corps  
Intérieur (viscères)  
En-dessous de la taille  
Face antéro-médiale des membres  
Viscères *yin*  
Structure des viscères  
Sang et Liquides Organiques  
*Qi* Nourricier  
Intérieur du corps (*li*)  
Bas du corps  
Face antérieure du corps  
Face interne  
Tendons et os  
Méridiens (*jingmai*)  
*Zang*

Energie défensive (*weiqi*)  
Naissance  
Mort, destruction  
Transformation de l'Energie (*qihua*)

Hyperactivité fonctionnelle  
Hyperesthésie  
Hyperthermie  
Maladies aiguës  
Douleur  
Inflammation  
Maladies d'origine externe (*waigan*)  
Plénitude  
Chaleur  
Catabolisme  
Insomnie  
Appétit  
Constipation  
Maladie aiguë  
Apparition brusque  
Apparition progressive  
Chaleur  
Agitation, insomnie  
Repousse les couvertures  
Aime s'étendre  
Membres et corps chauds  
Visage rouge  
Préfère les boissons froides  
Parle beaucoup et d'une voix forte

Respiration forte  
Soif  
Urines foncées et peu abondantes  
Constipation  
Langue rouge, enduit jaune  
Pouls plein

Energie nourricière (*yingqi*)  
Croissance  
Conservation, préservation  
Parachèvement de la Forme corporelle (*chengxing*)  
Hypoactivité fonctionnelle  
Hypoesthésie  
Hypothermie  
Maladies chroniques  
Gonflement  
Tumeur  
Maladies d'origine interne (*neishang*)  
Vide  
Froid  
Anabolisme  
Hypersomnie  
Inappétence  
Diarrhée  
Maladie chronique  
Evolution pathologique rapide  
Evolution pathologique lente  
Froid  
Apathie, hypersomnie  
Aime à être bien couvert  
Aime se coucher en chien de fusil  
Membres et corps froids  
Visage pâle  
Préfère les boissons chaudes  
N'a pas envie de parler et la voix est sans force  
Respiration faible et peu profonde  
Absence de soif  
Urines pâles et abondantes  
Selles molles  
Langue pâle  
Pouls vide

Dr Florence Phan-Choffrut