



Yin Yang

Principes fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise et du Taoïsme (Taijitu)

Principes fondamentaux : Le Yin (« le côté ombragé ») et le Yang (« le côté ensoleillé ») forment une dynamique indissociable. Loin de s'opposer de manière rigide, ces deux forces complémentaires constituent le moteur de toute transformation naturelle et de la vitalité humaine.

Le Cycle du Qi (Énergie Vitale) : En Médecine Traditionnelle Chinoise, la santé repose sur la circulation harmonieuse du Qi. L'activité dynamique et métabolique relève du **Yang**, tandis que la réserve matérielle, nutritive et réparatrice appartient au **Yin**.

L'Énergie Yin

Force d'Intériorisation & Ancrage (Terre)

- **Dynamique :** Ascendante, concentrique, apaisante et conservatrice.
- **Manifestations :** Le froid, l'ombre, l'eau, la lune, le repos, la matière dense.
- **Saisons & Espaces :** Automne et hiver, le Nord et l'Ouest, l'intérieur, le bas.
- **Symbolique :** Principe féminin, chiffres pairs, réceptivité, stabilité.
- **Anatomie (Zang) :** Organes profonds et réserves nutritive.
- **Méridiens :** Foie, Cœur, Rate/Pancréas, Poumon, Rein, Maître Cœur.

L'Énergie Yang

Force d'Expansion & Mouvement (Ciel)

- **Dynamique :** Descendante, centrifuge, stimulante et motrice.
- **Manifestations :** La chaleur, la lumière, le feu, le soleil, l'action, le Qi.
- **Saisons & Espaces :** Printemps et été, le Sud et l'Est, l'extérieur, le haut.
- **Symbolique :** Principe masculin, chiffres impairs, dynamisme, expression.
- **Anatomie (Fu) :** Entrailles, fonctions physiologiques et protection externe.
- **Méridiens :** Vésicule Biliaire, Intestin Grêle, Estomac, Gros Intestin, Triple Réchauffeur, Vessie.

LES LOIS FONDAMENTALES DE L'ÉQUILIBRE

1. Interdépendance

L'un ne peut exister sans l'autre. Le Yin génère le Yang et le Yang protège le Yin. Le repos prépare l'action.

2. Inclusion Mutuelle

Rien n'est totalement Yin ni totalement Yang. Le point blanc dans le noir rappelle que le germe du changement réside au cœur de son opposé.

3. Transmutation Continue

L'équilibre n'est jamais statique. La santé réside dans la capacité de l'organisme à s'adapter en douceur aux cycles de la nature.

« Préserver sa santé, c'est maintenir l'harmonie constante entre son monde intérieur et les rythmes du Cosmos. »