

# CENTRE FORMATION NATUROPATHIE ENERGETIQUE



## FORMATION NATUROPATHIE-ÉNERGÉTIQUE

### MODULE 1

### THÉORIE DU YIN ET DU YANG

Centre Formation Naturopathie Énergétique

Siège social, 4 bis avenue des eucalyptus, 06130 Grasse

Mail : [naturopathie.energetique@gmail.com](mailto:naturopathie.energetique@gmail.com)

**Tous droits réservés.**

**Toute reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans autorisation préalable.**

**Une copie par photographie, film, bande magnétique ou autre, constitue une contre façon passible des peines prévues par la loi sur la protection des droits d'auteur.**



## SOMMAIRE

### **I. Représentation antique du YIN et du YANG**

### **II. Idéogramme du YIN et du YANG**

### **III. Tai Ji : un symbole universel de la théorie du YIN et du YANG**

- a) *Représentation*
- b) *Etude de la symbolique*

### **IV. Qu'est-ce que le YIN et le YANG ?**

- a) *Définition*
- b) *Classification dans la nature*
- c) *Les caractéristiques*
- d) *Les propriétés*

### **V. La théorie du YIN et du YANG dans le corps humain**

- a) *Classification des parties du corps*
- b) *Les déséquilibres pathologiques*

### **VI. Application de la théorie du YIN et du YANG dans le diagnostic**

### **VII. Application de la théorie du YIN et du YANG en prévention et rééquilibrage**

- a) *Prévention*
- b) *Traitement*
- c) *Application aux déséquilibres pathologiques*



## I. Représentation antique du YIN et du YANG

C'est au cours du 1er millénaire avant JC qu'apparaissent les premières notions du YIN et du YANG dans un ouvrage appelé « Livres des mutations » qui va occuper une place fondamentale dans la pensée chinoise.

Dans cet ouvrage, on y représente le YIN et le YANG sous forme de lignes continues (YANG) et de lignes discontinues (YIN).



Par la combinaison de ces lignes continues et discontinues, on découvre que non seulement ces principes sont opposés mais qu'il est possible de les combiner. Dès lors, quatre couples de diagrammes émergent. Ces quatre couples représentent Le Yin et le Yang à leur maximum ainsi que 2 états intermédiaires, le Yang dans le Yin et le Yin dans le Yang.



Dans l'évolution de cette conception radicalement différente de la pensée occidentale, une autre ligne est ajoutée pour bientôt former 8 trigrammes.

Afin de rendre compte de la complexité de la nature, les interactions et les changements, des relations entre toute chose présente dans l'univers, la combinaison de ces trigrammes va offrir dès lors un système complexe de 64 hexagrammes.

Ces 64 hexagrammes représentent les 64 étapes d'un cycle en perpétuel renouvellement et sont supposés expliquer tous les phénomènes possibles de l'univers et que l'ensemble de ces phénomènes découlent du concept simple et pourtant tellement puissant de ces deux pôles YIN et YANG.

## II. Idéogramme du YIN et du YANG

Le YIN

陰

Le YANG

陽

Ces deux idéogrammes symbolisent les deux faces d'une colline.

L'idéogramme du YIN représente la face ombragée de la colline, c'est la partie secrète, cachée tandis que l'idéogramme du YANG représente la face de la colline baignée par la lumière.

A partir de ces deux idéogrammes et par extension une première classification est possible :

Le YIN représente l'obscurité  
Le YANG représente la lumière

### III. Le TAI JI, un symbole universel de la théorie du YIN et du YANG

a) *Représentation :*



La plupart d'entre vous ont déjà vu ce symbole, et peut être que certains savent vaguement à quoi il correspond.

A lui seul, il représente à travers le monde le concept du YIN et du YANG.

## b) Étude de la symbolique

Tout d'abord, nous pouvons constater sa forme circulaire. Ce cercle évoque la notion d'un « tout », l'univers et toutes les choses qui le compose.

Ensuite on observe qu'au sein de ce cercle coexiste une dualité de tout ce qui existe et que l'ensemble forme une harmonie, un équilibre dans l'univers.

Cette dualité s'observe au travers de ces deux formes, une noire et une blanche qui semblent s'opposer.

Comme nous l'avons vu précédemment dans la signification des idéogrammes, la partie noire représente l'obscurité, le YIN, tandis que la partie blanche représente la lumière, donc la partie YANG.

On voit également que chaque partie contient une part de son opposé donnant une notion d'interaction entre ces deux pôles opposés. Ce n'est pas sans rappeler nos quatre couples de diagrammes indiquant les états intermédiaires à savoir « le YIN dans le YANG » et le « le YANG dans le YIN »

La forme en « s » à l'intérieur du cercle évoque la notion de mouvement et de transformation perpétuels de ces deux pôles.

A travers l'étude de ce symbole il est possible de deviner ce qui sera les caractéristiques et les propriétés du YIN et du YANG (étude détaillée dans les chapitres suivants) :

### Caractéristiques

- Tout ce qui existe contient du YIN et du YANG
- Appartenance relative

### Propriétés

- Unité des aspects opposés
- Interdépendance
- Croissance et décroissance
- Transformation mutuelle



## IV. Qu'est-ce que le YIN et le YANG

### a) *Définition*

La théorie du YIN et du YANG est la théorie de la voie universelle, les lois qui régissent notre environnement, notre cadre de vie.

La théorie du YIN et du YANG explique les mécanismes de transformations, de métamorphoses des choses qui nous entourent.

De la théorie du YIN et du YANG vient la théorie de la création et de la destruction.

La théorie du YIN et du YANG explique l'univers et les relations qu'entretiennent chaque états et matières entres elles, matériel ou immatériel, statique ou animée ...

Appliqué à l'homme, elle nous permet d'expliquer l'équilibre de la santé, l'apparition de déséquilibre, de pathologies et de guérison. Elle est le fondement premier du traitement des causes des maladies.

**Dans l'univers, toute chose, tout être vivant, tout phénomène possède deux aspects opposés et résulte de l'union de ces principes opposés.**



*b) Classification dans la nature*

YIN	YANG
Sombre	Lumineux
Terre	Ciel
Nuit	Jour
Minuit	Midi
Automne Hiver	Printemps Eté
Nord Ouest	Sud Est
Froid Humidité	Chaleur Canicule Vent Sécheresse
Repos Passif	Activité Actif
Descendant	Ascendant
Interne	Externe

Par l'observation de l'alternance cyclique de phase d'obscurité et de lumière, les anciens ont pu établir une classification de leur environnement et de ses phases.

En observant la transformation sans cesse d'une phase en une autre, de période d'obscurité se transformant sans interruption en phase lumineuse, ils ont pu interpréter que parce que l'obscurité correspond au YIN alors la nuit appartient au YIN tandis que la lumière et donc le jour appartient au YANG.

Par extension, la nuit est YIN donc le repos est une phase de nature YIN tandis que le jour est consacré aux activités et donc à la nature YANG.

Le Ciel loge le Soleil il est donc YANG tandis que la terre est YIN.

Il se lève à l'est et croît jusqu'à atteindre son apogée, l'est et la notion d'ascension sont donc Yang. Il décroît pour se coucher à l'ouest, l'ouest et la notion descendante sont de nature YIN.

L'humidité est lourde, elle descend, elle est donc YIN par nature...

L'obscurité plonge l'univers dans la fraîcheur et la froideur tandis que le soleil réchauffe l'atmosphère ... le froid est donc YIN et la chaleur est YANG.

Il est logique alors de constater que la nature décroît et s'endort à partir de l'automne jusqu'à la fin de l'hiver puis se réveille et croît de nouveau au printemps jusqu'à la fin de l'été ... L'automne et l'hiver sont YIN, le printemps et l'été sont YANG.

Tout ce qui est interne/intérieur est caché (comme la face ombragée de notre colline ...cf. idéogramme), l'interne/l'intérieur est donc YIN par rapport à l'externe/l'extérieur qui est YANG.



## c) Caractéristiques du YIN et du YANG

### 1. *Tout dans l'univers contient du Yin et du Yang en diverses proportions.*

Tout ce qui existe dans l'univers, toute chose, tout être vivant et tout phénomène peut être quantifié en YIN et en YANG

Ainsi tout ce qui contient plus de 50% de YIN est de nature YIN

Tout ce qui contient plus de 50% de YANG est de nature YANG

### 2. *L'appartenance relative au YIN et au YANG*

Toute chose, tout être vivant et tout phénomène ne peut être de nature YIN ou YANG que lorsqu'il est mis en comparaison avec une autre chose, un autre être vivant ou un autre phénomène.

Le jour est YANG par rapport à la nuit qui est YIN, la chaleur est YANG par rapport au froid qui est de nature YIN.

Ainsi, toute chose, être ou phénomène peut changer de nature quand il est mis en comparaison avec une autre chose, être ou phénomène ... cette appartenance à l'un ou à l'autre est relative.

#### Exemple

La peau est YANG par rapport aux muscles qui sont de nature YIN car la peau est plus externe que les muscles. Mais les muscles sont YANG par rapport à l'os car ce dernier est plus interne.

Cette catégorisation est également relative du fait que le YIN peut se transformer en YANG comme le YANG peut se transformer en YIN.

Enfin, la relativité de cette appartenance tient dans le caractère infini de la division YIN YANG comme nous l'avons vu précédemment. Il existe en effet des états intermédiaires :

Le YANG peut être YANG dans le YANG ou YIN dans le YANG

Le YIN peut être YIN dans le YIN ou YANG dans le YIN

*(ex : l'aurore est Yang dans le Yin, midi est le Yang à son apogée, le crépuscule est Yin dans le Yang et minuit est le Yin à son maximum)*



## d) Propriétés du YIN et du YANG

### 1. ▪ *Unité des aspects opposés :*

Toute chose et tout phénomène possèdent deux aspects mutuellement opposés et indissociables, qui se contrôlent et se restreignent mutuellement.

Tout peut ainsi se développer et se transformer dans un équilibre dynamique, mettant en valeur l'unité.

Cette opposition, nous l'avons vu, n'est pas absolue mais relative.

Le YIN et le YANG sont antagonistes mais ils sont complémentaires, leur opposition est donc synergique.

Il donc faux de dire qu'une chose, un être ou un phénomène est totalement YIN ou totalement YANG puisque tout ce qui existe dans l'univers contient le germe de son opposé.

De plus le YIN et le YANG ne sont jamais statiques mais forment un équilibre dynamique qui change sans cesse. Cet équilibre orienté vers la paix et l'harmonie est constamment renouvelé et dépend de nombreuses forces antagonistes.

### 2. ▪ *Interdépendance entre le Yin et le Yang*

#### Origine mutuelle :

Bien qu'opposé, le YIN et le YANG sont interdépendants, l'un ne peut exister sans l'autre. L'un conditionne l'existence de l'autre.

Le jour est opposé à la nuit mais le jour ne peut exister sans la nuit. L'activité ne peut exister sans phase de repos comme il n'y a pas de matière sans énergie et d'énergie sans matière.

Dans le SU WEN, il est dit que « Le YIN est à l'intérieur, il ancre le YANG, le YANG est à l'extérieur, il est le messenger du YIN »

Le YIN est enraciné dans le YANG et le YANG dans le YIN. C'est ce que montre le TAI JI à travers son symbole.

#### Utilisation mutuelle :

Chaque aspect utilise l'aspect opposé : ils se servent l'un de l'autre.



### 3. ▪ *Décroissance et croissance du Yin Yang*

Le YIN et le YANG, entre opposition et interdépendance, cherchent en permanence l'équilibre.

Pour rester à l'état d'équilibre, ils ne peuvent pas rester statiques car ces derniers sont sans cesse confrontés à des phénomènes externes qui influent directement sur leur harmonie.

Dans leur recherche de cette balance dynamique, les niveaux relatifs du YIN et du YANG sont en perpétuels ajustements.

Lorsque l'un d'eux se retrouve en déséquilibre, cela aura obligatoirement un impact sur son aspect opposé. Ainsi, les proportions du YIN et du YANG varient et alternent entre croissance et décroissance afin de trouver un nouvel équilibre.

L'équilibre est brisé lorsque le processus de croissance et décroissance passe au-delà des limites physiologiques.

Dès lors, l'un devenant trop fort et l'autre trop faible, des manifestations pathologiques apparaissent : c'est la maladie.

On peut constater que le YIN et le YANG sont à l'état de déséquilibre de deux manières différentes :

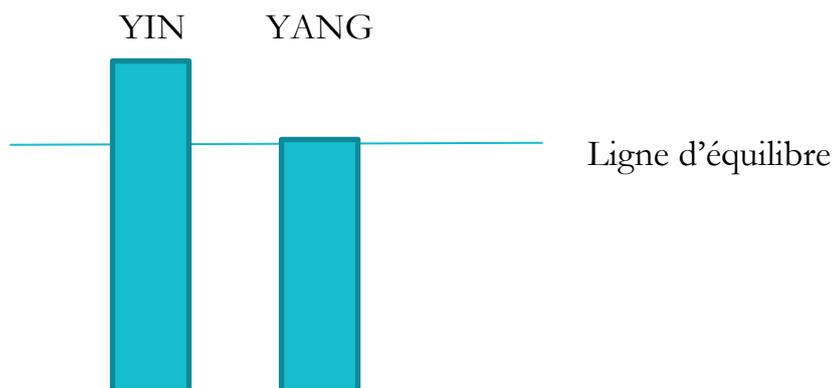
- Soit, ils se restreignent mutuellement
- Soit, ils s'utilisent mutuellement



Quatre déséquilibres sont alors envisageables :

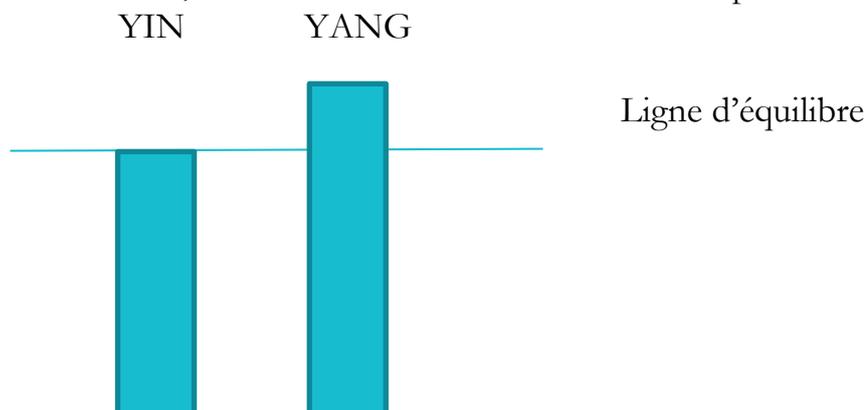
- Excès de YIN

Quand le Yin est en excès, le Yang décroît : l'excès de Yin épuise le Yang.



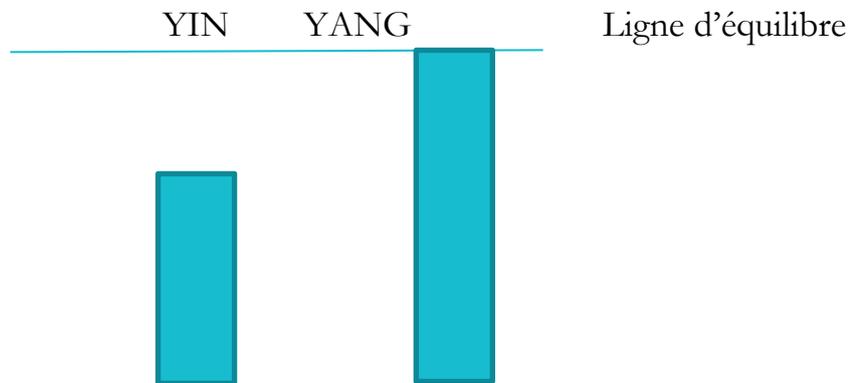
- Excès de YANG

Quand le YANG est en excès, le YIN décroît : L'excès de YANG épuise le YIN.



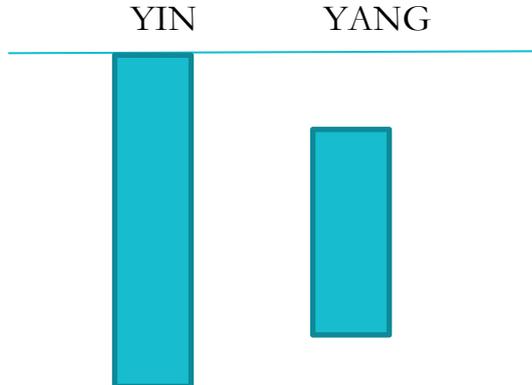
- Déficiencia de YIN

Lorsque le YIN est en carence, le YANG croit.



- Déficiencia de YANG

Lorsque le YANG est déficient, le YIN croit.



Ce constat n'est que relatif par rapport à un manque, le changement est donc quantitatif.

## 4. ▪ *La transformation mutuelle du Yin et du Yang*

Dans les circonstances adéquates, le YIN peut se transformer en YANG et le YANG peut se transformer en YIN.

Pour que cette transformation s'opère, deux conditions doivent être réunies :

- Les conditions internes doivent être favorables : par exemple une graine porte en elle la capacité de se transformer en arbre. Sous l'action de l'eau, la graine germe puis devient un arbre, une telle transformation est possible. Vous pouvez arroser un caillou autant que vous voudrez, il ne se transformera jamais en arbre.
- La 2ème condition est temporelle. Il n'y a que dans certaines périodes de leur évolution que le processus de transformation est possible. Pour reprendre notre exemple, ce n'est que lorsque toutes les conditions sont favorables (environnement, eau, soleil, qualité du sol ...) que la graine deviendra un arbre.

Le maximum d'une chose ou d'un état provoque l'opposé :

Dans le SU WEN, chapitre 5 il est dit « le YIN a son extrême se transforme en YANG, le YANG à son extrême se transforme en YIN ».

L'été en hiver, le jour en nuit, la vie en mort, la chaleur en froid ...

Le processus de transformation est donc un rapport qualitatif sur la base d'un changement quantitatif. Il est donc étroitement lié à la propriété de croissance et de décroissance du YIN et du YANG.



## V. La théorie du YIN et du YANG dans le corps humain

### a) Classification des parties du corps humain

On commence d'abord par étendre notre classification précédente pour affiner et enfin l'appliquer au corps humain.

YIN	YANG
Bas	Haut
Intérieur	Extérieur
Partie inférieure du corps (sous les lombaires)	Partie supérieure du corps (au-dessus des lombaires)
Structure	Fonction

### Petit rappel avant de poursuivre la classification :

Chaque partie du corps est plutôt YIN ou plutôt YANG, il est important de le présenter ainsi car rappelons-nous que cette classification est relative : une partie va être YIN par rapport à une autre qui va être YANG.

### Exemple :

Dire que l'abdomen est YIN est faux :

Dire que l'abdomen est YIN par rapport à la tête qui est YANG est vrai car la tête se trouve plus haut que l'abdomen.

Mais tel qu'elle est écrite cette affirmation est fautive puisque si on prend l'abdomen en rapport avec les jambes par exemple, les jambes se trouvant plus bas que l'abdomen, ce dernier est YANG et les jambes sont YIN. Ne jamais oublier la notion relative de la théorie du YIN et du YANG au risque de commettre des raccourcis erronés



YANG	YIN
Surface	Intérieur
Au-dessus de la taille	En dessous de la taille
Face postérieure (dos)	Face antérieure (thorax et abdomen)
Tête	Corps
Face externe des membres	Face interne des membres
3 Méridiens Yang de main 3 Méridiens Yang de pied	3 Méridiens Yin de main 3 Méridiens Yin de pied
Viscères Yang	Viscères Yin
Fonction des viscères	Structure des viscères
Qi	Sang et Liquides Organiques
Qi Protecteur	Qi Nutritif

## Développement :

### Surface et Intérieur

Surface du corps comme on l'entend correspond à la peau et aux muscles, elle est YANG car sa fonction est de protéger le corps des facteurs pathogènes externes.

L'interne contient les viscères, la fonction principale étant de nourrir, l'interne est YIN.

### Au-dessus et en-dessous de la taille

Le YANG s'élève, par conséquent la partie du corps située au-dessus de la taille est facilement touchée par les énergies perverses de type YANG telle que le vent par exemple.

La partie du corps située sous la taille est quant à elle davantage touchée par des énergies perverses de type YIN comme l'humidité par exemple, du fait de la lourdeur qu'elle provoque.

### Face postérieure et face antérieure / face postéro-latérale et face antéro-médiale

La nature du YANG est de protéger, il circule en surface, par conséquent la face postérieure, qui contient tous les méridiens YANG, transportent l'énergie YANG et nous protègent des facteurs pathogènes externes.

La nature du YIN est quant à elle de nourrir, elle circule plus en interne. Les méridiens YIN se situent sur la partie antérieure et transportent l'énergie YIN pour nourrir le corps.

Les méridiens YANG sont présents sur les postéro-latérale des membres tandis que les méridiens YIN sont situés sur la face antéro-médiale des membres.

### Viscères YANG / Viscères YIN

Les Entrailles sont YANG :

Elles transforment, digèrent et expulsent « l'impur » résultant de l'alimentation, des boissons et des produits ingérés.

Nous verrons dans l'étude approfondie des organes et entrailles que la Vésicule Biliaire est une exception.

Les Organes sont YIN :

Ils stockent « le pur » obtenu par le processus de transformation activé par les viscères YANG. Ils conservent les substances vitales (Qi, Sang, Liquides Organiques et Essence).



## Fonction et structure des viscères

On dit que le YANG transforme le Qi tandis que le YIN forme la structure.

## Les substances vitales

Le Qi protège, réchauffe, transforme, s'élève ... toutes ces fonctions sont assimilables aux caractéristiques du YANG.

Le sang et les liquides organiques nourrissent, ils sont une forme plus dense et matérialisée du Qi. Ils sont de nature YIN.

## Energie défensive et nutritive

L'énergie défensive circule dans la peau et les muscles pour protéger l'organisme et le réchauffer, elle est donc de nature YANG.

L'énergie nutritive, comme son nom l'indique, nourrit et circule dans les viscères, elle est par conséquent de nature YIN.

### *b) Déséquilibres pathologiques du YIN et du YANG*

L'énergie est constituée de YIN et de YANG. Dans un contexte théoriquement idéal, ils sont à l'équilibre c'est-à-dire à parts égales avec une marge de variations physiologiques acceptables.

La pleine santé et le fonctionnement normal du corps et de ce qui le compose dépend fondamentalement de cet équilibre dynamique.

Pour maintenir la pleine santé, le YIN et le YANG doivent donc impérativement maintenir des relations harmonieuses.

Quand l'équilibre YIN YANG est rompu, l'énergie défensive du corps humain fait face à une agression par l'énergie perverse : les pathologies apparaissent.



- Excès de YIN

Lorsque le YIN dépasse le niveau physiologique normal, la maladie apparaît. Le YIN étant de nature froide, un excès de YIN va produire du Froid. L'excès de YIN épuise le YANG.

On appelle ce phénomène le Froid Plénitude.

- Excès de YANG

Lorsque le YANG dépasse les limites physiologiques acceptables, la maladie apparaît. Le YANG est de nature chaude, un excès de YANG produit de la chaleur. L'excès de YANG épuise le Yin.

On appelle ce phénomène la Chaleur Plénitude.

- Insuffisance de YIN

Dans ce cas particulier, le niveau du YIN dans le corps est en dessous du niveau physiologique normal et provoque la maladie. Cela va entraîner des manifestations de chaleur.

On appelle ce phénomène la Chaleur Déficience ou la Chaleur Vide.

- Insuffisance de YANG

Ici, c'est le niveau du YANG dans le corps qui se retrouve sous la limite normale de l'équilibre physiologique et provoque la maladie. Cela va entraîner des manifestations de froid.

On appelle ce phénomène la Froid Déficience ou la Froid Vide.

## Attention

A première vue on pourrait croire que l'excès de YIN et la déficience de YANG et l'excès de YANG et la déficience de YIN, sont la même chose, or il n'en est rien !

Dans l'excès de YIN, ce dernier dépasse la limite et donne des manifestations de froid, le niveau du YANG, lui, est toujours dans la norme physiologique. La prépondérance est primaire.



Dans la déficience de YANG, c'est la déficience qui prime. En effet, le YIN, lui, est dans la norme mais le YANG étant insuffisant, il n'y a plus suffisamment de chaleur dans le corps et par conséquent des manifestations de froid apparaissent.

Même chose à l'inverse, dans l'excès de YANG, ce dernier est au-delà de la norme acceptable et donc les manifestations de chaleur apparaissent.

La chaleur est primaire.

Dans la déficience de YIN, ce dernier étant insuffisant, des signes de chaleur apparaissent.

Cf. Schémas page 14/15

Dans la pratique, ces subtilités sont primordiales pour le diagnostic et pour le traitement, il faut donc bien saisir la nuance !

- Déficience simultanée

Lorsque le déséquilibre est installé et perdure dans le temps, il arrive que les deux aspects opposés s'épuisent simultanément. Les propriétés d'interdépendance et d'utilisation mutuelle du YIN et du YANG sont telles qu'au bout d'un moment, ils finissent par s'affaiblir tous les deux.

- Transformation

La chaleur YANG à son extrême peut se transformer en YIN.

Exemple : en cas de très forte fièvre, la chaleur extrême entraîne des frissons et de réelles sensations de froid.

Le Froid YIN à son extrême peut se transformer en YANG.

Exemple : un tissu qui subit des températures froides extrêmes, comme un pied dans la glace par exemple, va rougir puis provoquer une brûlure par le froid.



## VI. Application de la théorie du YIN et du YANG dans le diagnostic

Grâce aux classifications précédentes, il est possible d'élargir la théorie du YIN et du YANG afin de l'utiliser pour établir un premier diagnostic.

Concrètement, dans la pratique, toute structure, tout tissu, tout phénomène, tout tissu, tout symptômes ou signes peuvent être classés en YIN et en YANG.

Cf tableau page suivante



YANG	YIN
Feu	Eau
Chaleur	Froid
Sècheresse	Humidité
Agitation	Calme
Excitation	Inhibition
Rapidité	Lenteur
Dur	Mou
Non substantiel	Substantiel
Transformation Changement Mouvement	Conservation Stockage Nutrition

## Développement :

### Facteurs YANG

#### Chaleur / Feu / Sècheresse

La chaleur fait rougir la peau ... une dermatose présentant des plaques de boutons rouges et une peau chaude au toucher sera une pathologie de YANG en excès.

La chaleur augmente la température corporelle, des transpirations excessives peuvent donc être causées par un excès de YANG ...

La chaleur YANG consume les liquides organiques, ces derniers sont insuffisants pour humecter correctement les tissus, ils deviennent secs.

Les symptômes suivants peuvent apparaître : yeux secs, bouche et gorge sèches, selles sèches et constipation ...

#### Agitation / Excitation / Rapidité

Le YANG c'est le mouvement, ainsi une personne insomniaque ou présentant des difficultés à rester en place souffre certainement d'un déséquilibre du YANG.

Une surexcitation, une hyperactivité, l'impossibilité de se reposer, le besoin d'être constamment en mouvement sont d'autant de manifestations d'un excès de YANG.

Une personne qui parle très vite, marche vite, dont les mains s'agitent dans tous les sens, souffre très probablement d'un excès de YANG.

Il en va de même pour l'évolution des maladies : une maladie brusque qui apparaît soudainement et dont l'évolution est rapide indique un déséquilibre du YANG.

#### Non substantiel / mouvement / transformation

Le YANG assure la libre circulation de l'énergie et une notion de fluidité : le non substantiel.

Le Yang transforme et met en mouvement.

Un excès de froid ou une déficience de YANG baisse la température corporelle ou en tout cas empêche l'énergie de correctement réchauffer le corps, par exemple, une froideur de la peau sur la région lombaire...



## Facteurs YIN

### Eau / Froid / Humidité

Le YIN en excès peut engendrer de l'humidité en abondance ainsi des symptômes tels qu'un larmolement excessif, des selles liquidiennes, des glaires, de la rétention d'eau peuvent se manifester

### Calme / Inhibition / Lenteur

Une personne qui somnole en journée, qui présente des difficultés à bouger, qui a un rythme cardiaque extrêmement lent peut souffrir d'un excès de YIN.

Si une personne présente une lenteur dans ses mouvements, si elle parle ou marche lentement, une pathologie de type YIN est probable.

Il en va de même pour l'évolution des symptômes : si les signes apparaissent progressivement et que l'évolutions des symptômes est lente, le yin est en cause.

### Substantiel / Conservation / Stockage

Le YIN en domination empêche le YANG de circuler librement ou de transformer correctement, l'énergie s'agglutine et prend forme : c'est le substantiel.

Le Yin nourrit, stocke et conserve ce qui est précieux.

Dès lors que l'on a pu classer ces observations, il est possible de classer des signes et symptômes :



YANG	YIN
Maladie aigue Apparition brusque	Maladie chronique Apparition progressive
Fièvre	Frilosité
Membres chauds	Membres et corps froids
Insomnie	Somnolence
Dormir sans couverture et bouge dans son sommeil	Dormir emmitoufler dans la couverture En position fœtale
Respiration bruyante	Respiration faible
Constipation Urines foncées et peu abondantes	Selles molles Urines transparentes et abondantes
Soif	Jamais soif
Boit des boissons froides	Préfère les boissons chaudes
Parle fort et rapidement	Parle peu et sans force

## VIII. Application de la théorie du YIN et du YANG en prévention et rééquilibrage

### a) Prévention

Pour une longue vie, en pleine santé, le YIN et le YANG doivent être à l'équilibre dans le corps mais aussi s'équilibrer avec le YIN et le YANG de l'Univers.

Ainsi, l'être humain, pour maintenir sa santé, doit suivre les lois de la nature.

Pour ce faire, il doit réguler sa vie quotidienne de manière équilibrée, suivre les saisons et s'alimenter correctement.

Concrètement, pour entretenir son capital vital il faut suivre les règles de base suivantes :

- Nourrir le YANG au printemps et en été  
Nourrir le YIN en automne et en hiver
- S'alimenter en variant les saveurs  
En variant le chaud et le froid  
En cuisinant des produits de saison
- Réguler sa vie quotidienne en alternant des phases de repos et d'activité  
En étant en accord avec les cycles nyctémère (ou encore cycles circadien).  
En suivant le rythme des saisons



## b) Traitement

En médecine traditionnelle chinoise, les produits médicinaux et les aliments n'échappent pas à la classification en YIN et en YANG.

Une fois ce classement effectué, il est désormais possible d'utiliser ces produits et ces aliments pour opérer un rééquilibrage du YIN et du YANG

Les produits médicinaux et les aliments vont alors être différenciés en fonction de leur nature, de leur saveur et de leur mouvement.

### Natures

YIN	YANG
Froide	Chaude
Fraiche	Tiède

### Saveurs

YIN	YANG
Acide	Piquant
Amer	Doux, fade, insipide
Salé	

## Mouvement

YIN	YANG
Sombrier	Emerger Flotter
Descendre	Monter

### *c) Application de la théorie à la pratique*

#### *1. En cas d'excès de YIN*

Pour équilibrer la balance YIN YANG, en cas d'excès de YIN, il est nécessaire de disperser le YIN ou le réduire.

Pour traiter une pathologie de type YIN Plénitude, il faudra faire appel aux produits et aliments de type YANG : de nature chaude ou tiède, de saveurs piquantes ou douce.

#### *2. En cas d'excès de YANG*

Pour équilibrer la balance YIN YANG, en cas d'excès de YANG, il est nécessaire de disperser le YANG ou le réduire.

L'utilisation de produits et aliments de type YIN est donc nécessaire : de nature froide ou fraîche, de saveur amère, acide ou salée

#### *3. En cas de déficience de YIN Froid*

Pour équilibrer la balance YIN YANG, en cas de déficience de YIN froid, il est nécessaire de tonifier et nourrir la déficience en renforçant le YIN froid.

#### *4. En cas de déficience de YANG Chaleur*

Pour équilibrer la balance YIN YANG, en cas de déficience de YANG chaleur, il faut tonifier et nourrir la déficience en renforçant le YANG chaleur.



## Conclusion

Pour traiter efficacement les personnes en déséquilibre énergétique, il est primordial :

- D'avoir effectué une bonne évaluation des signes et symptômes.
- D'avoir établi une évaluation correcte de ces signes et symptômes afin d'affirmer l'existence du déséquilibre.
- De connaître la nature, les saveurs et mouvements de chaque aliment et produit.
- De connaître l'effet des différents outils thérapeutiques à votre disposition en relation avec la théorie du YIN et du YANG.
- De savoir les appliquer correctement.

## Glossaire

« Livre des mutations » : YI JING

Organe/Entrailles : ZANG FU

Energie : QI

Energie perverse : XIE QI

Energie défensive : WEI QI

Energie nutritive : YING QI

