

Yin Yang, une opposition créatrice

mar28

Le Yin Yang représente le monde comme le fruit de deux forces à la fois opposées et complémentaires, l'une plutôt active et émettrice (Yang), l'autre plus passive et réceptrice (Yin). Tout mouvement, toute vie résulterait du passage inexorable du Yin au Yang, du Yang au Yin. La Théorie du Yin Yang a profondément influencé la Médecine traditionnelle chinoise (MTC). Il serait impossible de parler de physiologie, de pathologie, de diagnostic ou de traitement sans faire référence au Yin Yang. Cette théorie s'intègre intimement au paradigme du Qi et à une vision du monde taoïste.

Le **paradigme du Qi** consiste à décrire l'univers comme étant le produit d'une énergie fondamentale constituée de Souffles en mouvement, variant dans leurs états de condensation ou d'expansion.

La **vision taoïste** propose un univers dont la partie perceptible par les sens est :

- en éternel processus d'expérimentation;
- un théâtre où s'interpénètrent, s'opposent et s'influencent mutuellement et cycliquement deux forces :
 - des Souffles dynamiques, transformateurs, séparateurs, multiplicateurs que l'on associe au principe **Yang**, plus masculin; et
 - des Souffles passifs, stables, structurants, condensants, unifiants que l'on associe au principe **Yin**, plus féminin.

Ces puissances ou principes, présents depuis l'origine du monde, et actifs jusqu'en chacun de nous, portent aussi le nom de :

- YuanYang, le Yang originel associé à la force créatrice des **Esprits**; et
- YuanYin, le Yin originel associé à la trame matérielle des **Essences**.

L'interaction des forces du Yin et du Yang crée la multiplicité des phénomènes observables, qui sont les manifestations extérieures et éphémères du **Tao**.

Une dualité universelle

À la fois ambitieuse et simple, la Théorie du Yin Yang embrasse l'ensemble des phénomènes observables, de l'interaction des astres et des planètes jusqu'à l'organisation délicate des moindres formes de vie. En fait, cette théorie découle directement de la façon dont nous appréhendons le monde par nos cinq sens. Ce que nous percevons, c'est la surface du monde; nous la décodons et l'organisons dans notre mental, en procédant par catégorisation. Nous définissons et qualifions tout - les formes, les objets, les êtres vivants, nos relations, nos humeurs, les symptômes de nos maladies - en procédant par comparaison. Ainsi, il est difficile de parler de la chaleur sans connaître le froid, de reconnaître la lumière si l'on ignore l'obscurité, de définir la sécheresse sans avoir senti l'humidité, etc.

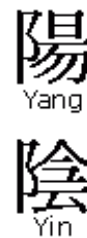
Tout comme l'énergie et la matière sont indissociables, tout comme une feuille comporte un recto et un verso, le Yin Yang englobe les deux composantes de tout ce qui est manifesté.

*Le Yin et le Yang s'opposent.
Le Yin et le Yang se complètent.
Le Yin et le Yang sont inséparables.*

Tout est soit Yin, soit Yang... provisoirement

Le cerveau humain génère constamment des catégories qui nous permettent de procéder par généralisation et de mieux comprendre notre environnement. Cette hypothèse a d'ailleurs été confirmée, entre autres, par des études d'accidentés qui, à la suite d'un accident vasculaire cérébral (AVC), peuvent, par exemple, se souvenir des noms des fruits, mais pas de ceux des légumes¹.

La Théorie du Yin Yang n'a pas attendu ces études pour affirmer que tout ce que nous percevons par les sens peut être classifié comme étant (à un moment spécifique) plus Yang ou plus Yin. Le caractère chinois qui désigne le Yang représente le côté d'une montagne exposé à la lumière, à la chaleur et au vent. Le caractère du Yin représente le côté de la montagne dans l'ombre des nuages, là où il fait plus frais, plus sombre et plus humide. Yin et Yang ne représentent toutefois pas une réalité figée, mais une tendance particulière.



Pour mieux comprendre, imaginons que par une belle journée d'été nous descendons dans une grotte. Plus nous pénétrons dans les profondeurs de la terre et plus nous notons que la grotte est fraîche, obscure, humide et silencieuse. Ce sont les qualités du monde opaque et intérieur de la terre qui font obstacle à la lumière et au bruit, qui recueillent l'eau qui s'y enfonce, et qui préservent une température fraîche et constante. Si nous éteignons les lumières de nos casques et évitons de faire du bruit, le temps semblera suspendu; il ne nous restera pour seuls repères temporels que les rythmes de nos battements cardiaques et de notre respiration.

Si nous remontons à l'air libre sous le soleil extérieur, nous serons inondés de lumière et de chaleur, et le bruit de l'intense activité de la faune et des humains pourra devenir étourdissant.

Le monde dense, opaque, intérieur, sombre, humide, silencieux et stable de la Terre est Yin comme l'opacité des nuages qui filtrent la lumière et apportent la pluie à la face la plus froide de la montagne. Le monde extérieur, aérien, chaud, sec, lumineux et changeant du Ciel est Yang comme la face de la montagne exposée au vent, et qui se transforme tout au long de la course du soleil d'est en ouest.

Le Ciel est en haut, les Souffles plus purs montent et s'y diffusent. Ce sont des qualités Yang. La Terre est en bas, les Souffles plus grossiers et troubles descendent et s'y rassemblent. Ce sont des qualités Yin.

La classification en Yin ou Yang de tout ce qui nous entoure est le fruit d'un découpage de la réalité propre à la culture chinoise.

Yang	Yin
Ciel	Terre
Ascendant, en haut	Descendant, en bas
En expansion, diffus	En contraction, dense
Évaporation	Condensation
Pur	Impur
Chaleur	Froid
Sécheresse	Humidité
Feu	Eau
Mouvement	Stabilité
Actif	Passif
Jour	Nuit

Soleil	Lune
Est, soleil levant, matin	Ouest, soleil couchant, soir
Sud	Nord
Pleine Lune	Lune noire
Croissance, affirmation	Décroissance, déclin
Dynamisme	Forme
Esprit	Essences
Extérieur	Intérieur
Tourné vers l'extérieur et les échanges	Tourné vers l'intérieur et la conservation
Printemps et été	Automne et hiver
Stimulant, fécondant	Réceptif, nourricier
Fonctions sexuelles mâles	Fonctions sexuelles femelles

La liste pourrait se poursuivre encore et encore...

Cette classification est bien sûr toute relative. Nous jugeons qu'un phénomène est plus Yin ou plus Yang selon certains critères, mais rien n'est Yin ou Yang de manière absolue. Par exemple, au mois d'avril, il nous semblera que les journées sont plus Yang que celles du mois de janvier, mais si on les compare aux beaux jours de juillet, elles paraissent bien Yin!

Yin et Yang : un mouvement perpétuel

L'expression des polarités Yin ou Yang n'est jamais stable, elle n'existe qu'en tant que dynamisme. Yin et Yang s'opposent constamment et passent progressivement par différentes phases de croissance et de décroissance, selon des Cycles généralement prévisibles. L'obscurité et le froid de la nuit et de l'hiver alternent avec la lumière et la chaleur du jour et de l'été. Le froid et l'obscurité favorisent la condensation, la contraction, le repos, le repli vers l'intérieur... tandis que la lumière et la chaleur favorisent l'expansion, l'activité et les échanges.

La transition du Yin au Yang se fait progressivement et quand la croissance de l'un ou de l'autre arrive à son apogée, le mouvement s'inverse. Les cycles s'emboîtent les uns dans les autres : cycles de réchauffement et de refroidissement planétaires, cycles annuels, cycles quotidiens, etc. Ensemble, ils définissent les caractéristiques des ères et des saisons qui, à leur tour, influencent la vie de la flore et de la faune, et la nôtre.



Les rapports entre le Yin et le Yang sont inconstants et toujours en opposition, mais l'alternance cyclique donne une impression d'équilibre du Yin et du Yang. Au total, Yin et Yang semblent d'égale force... mais leur relation ressemble à la succession des sommets et des creux d'une montagne russe!



*Quand le Yin croît, le Yang décroît, quand le Yang croît, le Yin décroît.
Le Yin et le Yang s'équilibrent mutuellement.*

Le corps humain vu en Yin Yang

Les organismes vivants peuvent être décrits comme l'agglomération d'un ensemble de phénomènes Yin Yang :

- L'humain est ordonné en différentes oppositions (tête/tronc, mains/pieds, gauche/droite, arrière/avant, Surface/Profondeur) qui constituent autant de paramètres Yin Yang.
- La vie humaine provient de la tension entre le Yin et le Yang originels (**Essences** et **Esprits**) qui doivent être soutenus par les stimulus des Saveurs (Yin) et des Parfums (Yang), et par les **Qi** contenus dans l'**Air** (Yang) et les **Aliments** (Yin).
- Parmi les Aliments, certains ont des caractéristiques dynamiques chaudes (Yang), d'autres froides (Yin).
- Le Qi acquis par l'intermédiaire des Aliments, de l'Air et des stimulus visuels, auditifs et tactiles fait son entrée dans le corps par les ouvertures du haut (Yang), entre autres la bouche et le nez. Les résidus (selles et urines) sont évacués par les ouvertures du bas (Yin).
- La transformation des Aliments et de l'Air suppose une décantation du **pur** et de l'**impur** à l'intérieur du corps. Le pur prend diverses apparences : sous la forme du **Sang** et des **Liquides organiques**, il est Yin, matériel, nourricier, humidifiant; sous la forme du **Qi**, il est Yang, circulant rapidement, nourrissant, réchauffant et protégeant.
- Le Qi lui-même est qualifié de YangQi quand il protège et réchauffe et de YinQi quand il nourrit.
- Le pur est conservé par les **Viscères** Yin (les **Organes**) et l'élimination de l'impur relève des Viscères Yang (les **Entrailles**).
- Tous les Viscères sont contenus dans la **Profondeur** du corps (Yin). S'opposant à la Profondeur, la **Surface** est constituée de la peau, des muscles et des ouvertures : la partie Yang du corps.
- Les **Substances** Yin (Essences, Liquides organiques et Sang), en plus de modeler les structures matérielles du corps, permettent leur développement et leur croissance, les nourrissent, les réparent et les humidifient. Les Substances Yang (Esprits, Qi) utilisent ces mêmes structures matérielles pour réaliser une variété de fonctions : conscience (perceptions, pensée, jugement, mémorisation, etc.), activités viscérales, circulation, protection, réchauffement, mouvements musculaires, etc.

Yin et Yang en action dans le corps

L'action des Viscères se répand dans tout l'espace corporel, à travers un abondant réseau de **Méridiens** qui permet au **Qi** et aux **Substances** de nourrir et de protéger l'organisme. Ces Méridiens se polarisent eux-mêmes en Yin et en Yang selon qu'ils sont enracinés dans les **Organes** ou les **Entrailles**, et selon qu'ils circulent sur les faces antéro-médianes (Yin) ou postéro-latérales du corps (Yang).

Comme dans la nature, le rôle des composantes Yin et Yang du corps varie selon les phases d'activité et de repos et selon les cycles définis par l'environnement :

- La respiration est plus rapide et saccadée le jour, ample et régulière la nuit.
- Nous mangeons et digérons le jour. La croissance se fait la nuit, au repos.
- Les muscles sont actifs le jour, passifs la nuit.
- Les **Ouvertures sensorielles** sont principalement en fonction le jour, nous permettant de recevoir une grande quantité de stimulus et d'alimenter notre corps, notre pensée et notre conscience.
- La nuit, les Ouvertures sensorielles sont fermées et seule l'ouïe est utilisée comme alarme. La mémoire se consolide. Les rêves expriment les conflits non résolus.
- L'énergie Yang, défensive, se mobilise à la **Surface** le jour pour protéger peau et muscles contre les modifications climatiques. Elle circule en **Profondeur** la nuit quand nous sommes assoupis, bien à l'abri, protégeant les Organes.

ZONES ANTÉRIEURES
ET MÉDIANES
DES MÉRIDIENS YIN



- L'énergie Yin, nourricière, bien qu'elle parcourt le corps en permanence, soutient l'activité des muscles et des Ouvertures sensorielles le jour, elle permet aux Organes de faire le plein et de stocker l'excédent la nuit, au repos.
- Les facteurs Yang de l'environnement stimulent les Yang du corps et épuisent les composantes Yin. Par exemple, une chaleur extérieure stimule le rythme cardiaque et diminue les liquides par la transpiration.
- À l'inverse, les facteurs Yin de l'environnement stimulent les Yin du corps et affaiblissent les composantes Yang. Par exemple, le **Froid** et l'**Humidité** permettent de conserver les liquides, mais épuisent les fonctions de réchauffement, nuisent à la circulation des **Substances** et perturbent la transformation des **Aliments**.



La maladie vue en Yin Yang

Lorsque des phénomènes extérieurs (chaleur, humidité, stress, aliments, etc.), prenant à défaut nos capacités d'adaptation, créent des **Excès** de Yin ou de Yang dans notre organisme, on voit apparaître des symptômes de déséquilibre. Ces derniers peuvent être analysés en termes de Yin Yang, ce qui nous aidera à déterminer si la maladie provient soit de l'Excès d'un facteur pathogène (Yin ou Yang), soit de l'insuffisance d'une fonction normale du corps ou de sa structure sous-jacente, elles-mêmes également Yin ou Yang.

La classification des symptômes de maladie a longtemps été dominée par une grille d'analyse Yin Yang appelée les Huit Règles (BaGang). Encore utilisée aujourd'hui, cette grille propose au praticien de déterminer si l'affection est :

- en **Surface** (Yang) ou en **Profondeur** (Yin);
- de type **Excès** (Yang) avec un caractère aigu et une abondance de facteurs pathologiques; ou
- de type **Vide** (Yin) avec un caractère chronique et une faiblesse des fonctions normales;
- de type **Chaleur** (Yang) avec des signes d'inflammation ou d'infection; ou
- de type **Froid** (Yin) avec des signes de froid, de stases, etc.;
- enfin, d'autres caractéristiques sont réunies sous la bannière Yin ou Yang (l'hyperactivité, l'agitation, la sécheresse sont Yang, etc.).

Les traitements prônés par la médecine chinoise se basent souvent sur des principes Yin Yang et sur la loi des contraires. Traditionnellement, les Huit Méthodes (BaFa) répondent aux huit types d'affections. Pour rétablir l'équilibre, on peut devoir :

- tonifier là où il y a Vide;
- disperser là où il y a Excès;
- libérer la Surface;
- réchauffer pour chasser le Froid (faire circuler, cautériser, etc.);
- clarifier pour chasser la Chaleur (refroidir, réduire l'inflammation, chasser le poison, etc.);
- disperser les accumulations par le haut (vomification);
- disperser les accumulations par le bas (purgation);
- harmoniser les relations entre deux Viscères.

Tous ces termes imagés renvoient à la recherche d'un équilibre entre des forces opposées, dynamiques et changeantes. Les diverses interventions thérapeutiques visent entre autres à relancer le mouvement dans les relations entre le Yin et le Yang, de façon à éviter que l'un ou l'autre domine indûment ou subisse un blocage dans ses rapports avec son complément. Elles peuvent aussi aider l'organisme à s'adapter lorsque les modifications

Yin Yang dans l'environnement sont extrêmes.