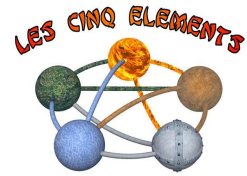


Le Yin & le Yang



Dans toutes choses, dans l'homme comme dans l'univers, on peut distinguer 2 forces opposées, 2 aspects contradictoires et complémentaires ; les chinois parlent de Yin et de Yang.

Yin et Yang sont en quelque sorte les deux faces d'un même élément ou d'un même monde, les opposés nécessaires et complémentaires à l'harmonie d'un tout.

Mais si tout n'est pas blanc ou noir, sachez que tout n'est pas non plus Yin ou Yang. Dans chaque objet, chaque lieu, chaque personne, il y a là encore cet équilibre entre le Yin et le Yang.

Un concept qu'illustre d'ailleurs le symbole du Tai Chi  : le Yin contient un peu de Yang (point blanc sur la surface noire) et le Yang contient un peu de Yin (point noir sur la surface blanche). Si un aspect l'emporte, il y a déséquilibre

Pour ne pas être déséquilibré, l'homme doit vivre en harmonie avec les mouvements de la nature. Par exemple, l'alternance des saisons ne peut pas être sans effet sur l'homme. Selon la pensée chinoise, on peut observer une correspondance entre 5 saisons et [5 éléments](#). Automne (métal), hiver (eau), printemps (bois), été (feu), été indien ou intersaison (terre).

Pour ne pas être faible, l'homme doit tirer ses forces de l'univers et faire circuler l'énergie (le Qi, prononcé « tchi ») dans son corps comme elle circule dans l'univers.

Pour plus d'informations sur ce sujet, nous vous conseillons le site [Wikipédia](#)