ECOLE SHEN TI

THEORIE FONDAMENTALE
THEORIE DU YIN/YANG : DUALITE

WWW.SHEN-TI.COM

11, rue du Pic du Mégal - 31240 L'Union (Proximité de Toulouse)

THEORIE DU YIN/YANG

Table des matières

A OBJECTIFS CIBLES A L'ISSUE DE CE COURS 2
II YIN YANG (Théorie de la dualité) 3
1 THEORIE DU YIN ET DU YANG - GENERALITES 3
1.1 Le Yin et le Yang et la notion de cycle 3
2 LES 4 TYPES DE RELATION ENTRE LE YIN ET LE YANG 5
2.1. Opposition du Yin et du Yang 5
2.2. Interdépendance du Yin et du Yang 5
2.3. Equilibrage mutuel du Yin et du Yang 5
2.4. Transformation du Yin et du Yang 6
3. LE CORPS HUMAIN VU EN YIN YANG 6
4. EQUILIBRE ET DESEQUILIBRE YIN/YANG 7
4.1 Le Yin et le Yang en équilibre 7
4.2 Le Yin et le Yang en déséquilibre 7
4.2.1 Situation de plénitude 8
4.2.1 Situation de vide 9
4.2.1 Situation de transformation d'un élément en un autre 9
5 Stratégies pour retrouver un équilibre Yin/Yang correct 9
6 Faire le test pour savoir si vous êtes plutôt Yin ou Yang 11
K AUTO-EVALUATION 12

THEORIE DU YIN/YANG

A OBJECTIFS CIBLES A L'ISSUE DE CE COURS

A la fin de ce cours vous devrez être capable de :

- D'expliquer ce qu'est le concept de Yin et Yang
- Connaitre les principales caractéristiques du Yin et du Yang
- Comprendre comment le Yin et le Yang s'équilibrent ou se déséquilibrent
- D'observer un objet, une personne, un système selon la théorie du Yin/Yang

Pour cela il vous faudra :

- Avoir lu et étudié le cours papier,
- Avoir retenu les informations essentielles que ce cours contient,
- Avoir fait les exercices,

Vous avez, pour cela à votre disposition :

- Le support qui suit, contenant
    - La théorie,
    - Des exercices à faire,
    - Une Auto-évaluation,
    - Une bibliographie

THEORIE DU YIN/YANG

II YIN YANG (Théorie de la dualité)

1 THEORIE DU YIN ET DU YANG - GENERALITES

La théorie du Yin/Yang est très utilisée en énergétique chinoise. Il s'agit d'une théorie qui est comme pour la théorie du Qi (théorie de l'unicité) issue de l'observation de la nature, du fonctionnement du corps humain et des différentes manifestations qu'engendre le Qi. C'est pour cela que les écoles qui utilisent cette théorie sont dites des écoles naturalistes. Il s'agit d'une loi universelle qui va nous permettre de définir et de qualifier toute chose y compris l'Humain. Elle sera utilisée pour comprendre comment fonctionne la nature, le corps humain (en physiologie, en physiopathologie, nos émotions, nos interactions sociales, dans le bilan énergétique, dans le traitement), observer les différents phénomènes qui y sont engendrés et utilisé comme outil de réflexion pour pouvoir rétablir un équilibre physiologie Yin/Yang. Cet équilibre sera retrouvé notamment en utilisant la stimulation de certains points d'acupunctures, en changeant de mode de vie, d'alimentation, des plantes médicinales, etc.

Cette théorie du Yin/Yang découle de la théorie du Qi. En effet, le Qi disponible dans un organisme peut se manifester sous différentes formes. Par exemple, une personne peut avoir des manifestations de chaleur ou de froid. Chacune de cette caractéristique reste pourtant du Qi. Chaleur ou froid sont deux manifestations différentes du Qi qui sont à la fois opposées mais complémentaires. Cependant, ce qu'elles vont engendrer dans le corps sera différent. En effet, la chaleur qui est classé comme Yang (actif, émetteur, amène le mouvement) et le Yin (passif, récepteur, immobile) va plutôt amener la réduction du mouvement.

Pour faire référence à la physiologie occidentale, on retrouve dans le système nerveux autonome deux parties qui sont le système nerveux orthosympathique qui est qualifié d'accélérateur et responsable de l'augmentation du rythme cardiaque, d'augmentation de la pression artérielle, etc.) et le système neveux parasympathique Yin (qui est qualifié de frein : ralentissement du cœur, et de la pression artérielle, etc.). Ces deux caractéristiques qui sont à priori opposées, vont se manifestés à différents moments de la journée, de l'année, s'influencent mutuellement, variées d'intensité. Elles sont donc complémentaires. Ce sont deux caractéristiques du Qi et cet équilibre du Yin/Yang est important pour maintenir l'individu en pleine santé et en équilibre avec son environnement.
On peut également faire une analogie avec la notion de métabolisme qui correspond à l'ensemble des réactions chimiques de l'organisme qui est représenté par un équilibre entre l'anabolisme (qui utilise de l'énergie pour synthétiser des molécules donc considéré comme Yin) et le catabolisme (qui dégrade des molécules pour créer de l'énergie donc considéré comme Yang). L'équilibre entre le catabolisme et l'anabolisme va permettre de maintenir l'organisme dans un état de bon fonctionnement. D'où, la nécessité de bien équilibrer le Yin et le Yang.

Focus sur l'idéogramme Yin et Yang

L'idéogramme chinois qui représente le Yang correspond au côté d'une ***montagne exposé à la lumière,*** à la chaleur et au vent. L'Idéogramme du Yin correspond au 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 l'état d'un objet à une situation donnée. En effet, selon le moment de la journée, un côté de la montagne peut être ensoleillé et à l'ombre à un autre moment.

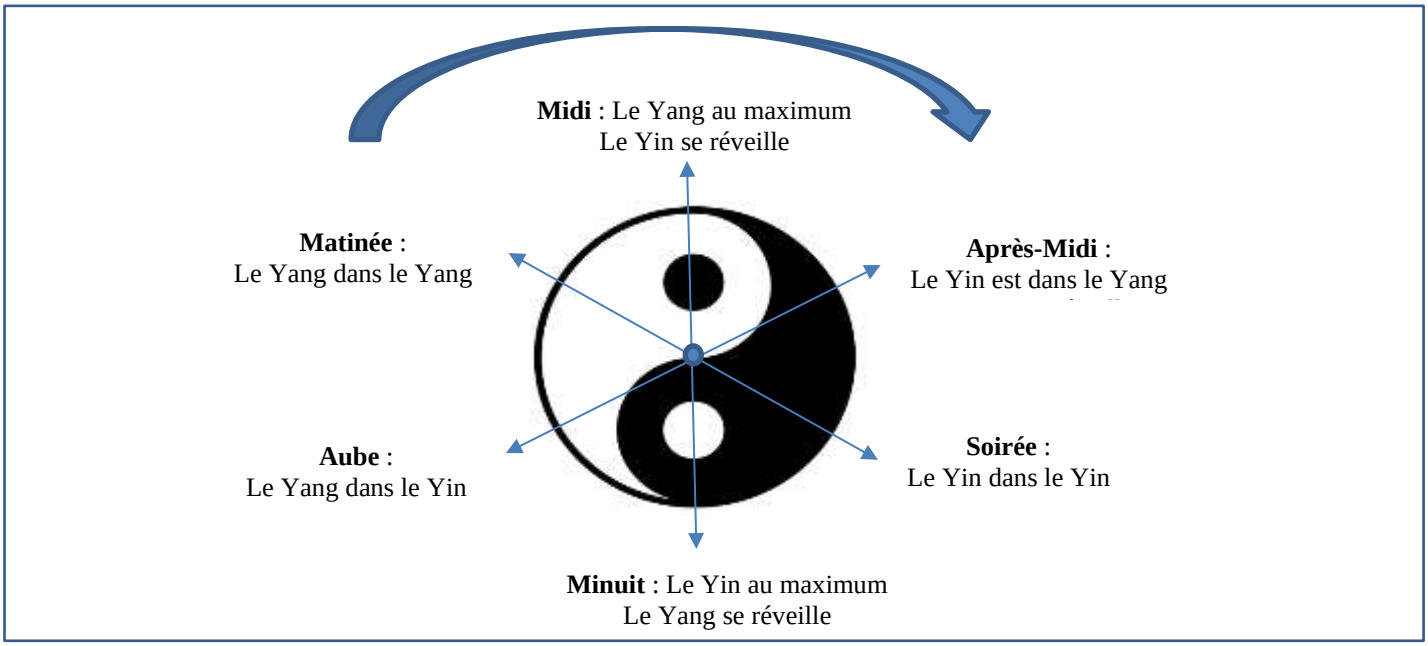
陰陽

1.1 Le Yin et le Yang et la notion de cycle

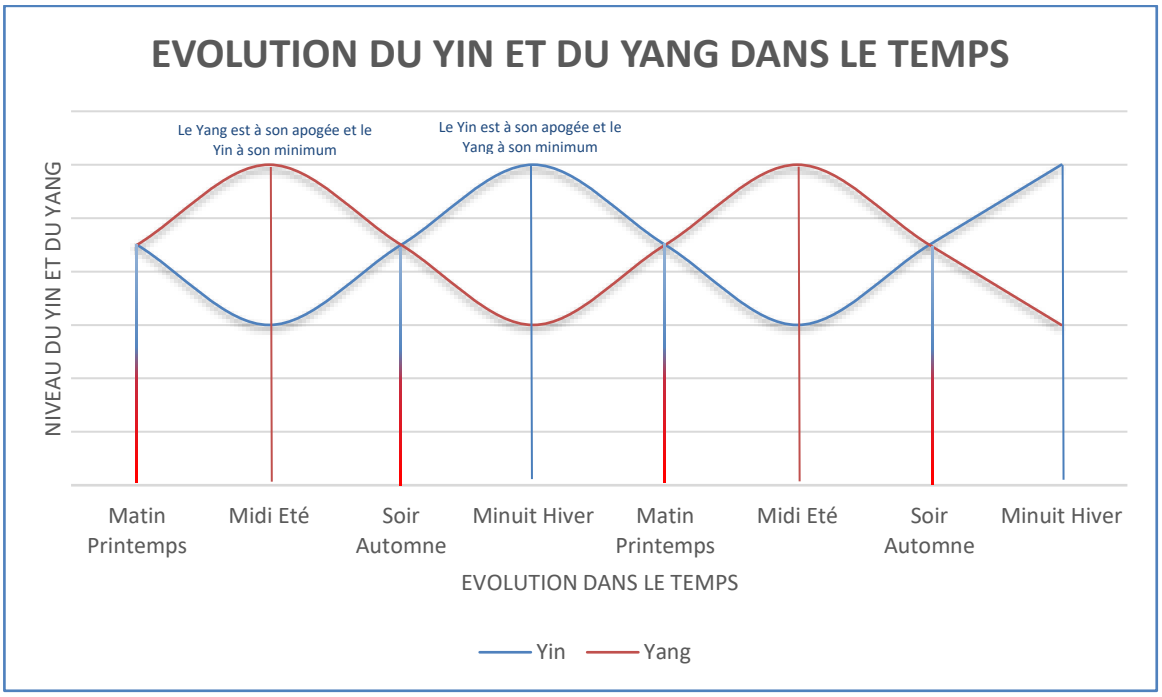
Ces deux caractéristiques Yin et Yang sont donc deux phases différentes d'un même objet qui est en perpétuel mouvement cyclique ou le Yin et Yang s'opposent constamment et passent progressivement par différentes phases de croissance et de décroissance, selon des Cycles. Sans grande difficulté nous pouvons observer que l'obscurité et le froid de la nuit et de l'hiver (caractéristiques du Yin) alternent avec la lumière et la chaleur du jour et de l'été (caractéristiques Yang). 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.
Le passage du Yin au Yang se fait progressivement, perpétuellement et quand la croissance de l'un ou de l'autre arrive à son apogée, le mouvement s'inverse. ***Quand le Yin croît, le Yang décroît, quand le Yang croît, le Yin décroît. Le Yin et le Yang s'équilibrent mutuellement.***

La représentation de ce cycle d'évolution du Yin et du Yang ci-dessous est bien connue. Cette représentation s'appelle aussi le « Tai Ji ». Le blanc représentera le Yang et le Noir le Yin. On remarque que selon l'endroit ou l'on se situe, la

quantité de Yin et deu Yang est différente. Un autre aspect important avec cette notion de cycle, est de comprendre que le Yin comme le Yang possède dans sa nature une partie de la caractéristique opposée. Il est dit que dans le Yang il y a du Yin et dans le Yin il y a du Yang. Ce qui est représenté par un point noir (Yin) dans la partie blanche (Yang). On peut dire que ***rien n'est totalement Yin, car dans le Yin il y a du Yang***.



Voici une autre façon de représenter l'alternance du Yin et du Yang sous forme de courbe. Lorsque le Yin est à son apogée, le Yang est à son niveau minimum et nous sommes à minuit si nous prenons une échelle à la journée ou en hiver si nous prenons une échelle à l'année. Et inversement, lorsque le Yang est à son apogée, le Yin est à son niveau minimum et nous sommes à midi (14h pour l'heure du soleil) si nous prenons une échelle à la journée ou en été si nous prenons une échelle à l'année



On peut également dire ***que le Yin et le Yang est toujours relatif***. En effet, si vous dites qu'à Toulouse il fait chaud par rapport à Lille, vous pouvez aussi dire qu'à Toulouse, il fait froid par rapport à Marrakech. Donc à Toulouse, vous pouvez dire qu'il fait chaud et froid et ce sera vrai. Tout dépend du point de comparaison.

C'est donc en observant les caractéristiques du Yin et du Yang que nous pouvons classer les objets ou les phénomènes que nous observons en Yin ou en Yang. Pour cela, nous pouvons nous aider des caractéristiques particulières qui permettent de distinguer le Yin et le Yang. Elles sont au nombre de 6.

Caractéristiques particulières du Yin et du Yang	
Yang	Yin
Externe	Interne
Chaleur	Froid
Mobile	Immobile
Clair	Sombre
Invisible	Visible
Excité	Inhibé

Nous pouvons donc utiliser ces caractéristiques pour définir la nature Yin ou Yang de l'élément observé.

Voici quelques exemples d'éléments classés selon leur nature Yin ou Yang :

	YANG	YIN
Localisation	Haut, Extérieur	Bas, Intérieur
Cycle circadien	Jour	Nuit
Saison	Printemps, été	Automne, Hiver
Température	Tiède, Chaud	Froid, Frais
Humidité	Sec,	Humidité
Luminosité	Lumineux	Sombre, obscur
Etat, mouvement	Ascendant, mobile, agité, excitation	Descendant, immobile, calme
Elément	Feu	Eau
Direction	Est, Sud	Ouest, Nord
Saveur	Doux, Piquant	Acide, Amer, Salé
Emotion	Colère, Joie	Tristesse, Peur

2 LES 4 TYPES DE RELATION ENTRE LE YIN ET LE YANG

La préservation de la santé est en énergétique chinoise sous la dépendance de l'équilibre entre le yin et le yang. Il ne s'agit pas de maintenir le Yin et le Yang toujours dans les mêmes proportions mais plutôt de permettre à ce Duo de s'équilibrer constamment aux modifications de l'environnement climatique, émotionnel, physiologique et maintenir ainsi une bonne santé. Toute perturbation de cette capacité d'adaptation engendrera un déséquilibre.
Cette adaptation est possible grâce aux quatre types de relations qu'entretiennent le Yin et le Yang à savoir l'opposition, l'interdépendance, l'équilibrage et la transformation.

2.1. Opposition du Yin et du Yang

Le Yin et le Yang sont deux éléments d'un même objet qui sont complémentaires mais qui s'opposent en tout point. La présence du Yin s'oppose à la présence du Yang. La présence de l'obscurité nous permet de déduire qu'il y a absence de lumière.
Ces deux aspects vont se contrôler mutuellement. En effet, lorsque nous faisons une activité physique, nous allons consommer de l'énergie par les réactions du catabolisme. Après cette activité, nous aurons dépenser de l'énergie stockée et nous allons avoir faim. C'est l'anabolisme qui va synthétiser de la matière qui sera par la suite source d'énergie. Si nous mangeons trop, nous allons faire des réserves et grossir et risquer de mettre en péril la santé de nos artères. Si nous faisons trop de sport et que nous ne nous alimentons pas suffisamment, nous n'aurons plus d'énergie et nous risquerions de nous installer dans une situation de carence. Ces deux activité anaboliques et cataboliques s'opposent mais sont toutes les deux nécessaires et vitales. Et l'importance excessive de l'un, s'il n'est pas contrôlé par l'autre peut être à l'origine de déséquilibres.

2.2. Interdépendance du Yin et du Yang

Pour revenir sur notre analogie de la lumière et de l'obscurité, même si ces deux éléments s'opposent, pour faire suite à l'obscurité de la nuit, vient la clarté du jour. Le Yin et le Yang ne peuvent pas exister l'un sans l'autre. Le Yin et le Yang s'opposent mais sont dépendants l'un de l'autre mais il est n'est pas possible de comprendre la notion de lumière sans comprendre la notion d'obscurité.
De même que l'anabolisme (synthèse) et le catabolisme (dégradation) sont mutuellement nécessaire à un bon équilibre. Le catabolisme est le moment ou nous allons nous mettre en quête de nourriture si nous avons faim. Nous dépensons de l'énergie pour cela. Et l'anabolisme va nous permettre de reconstituer ces réserves énergétiques pour que nous puissions à la prochaine sensation de faim aller chercher à manger.

2.3. Equilibrage mutuel du Yin et du Yang

L'équilibre entre le Yin et le Yang se fait par l'intermédiaire des phases de croissance et de décroissance de chacun de ces deux éléments. Cet équilibre est en perpétuel changement. On dit qu'il s'agit d'un équilibre dynamique. Lorsque

l'un des deux est en phase de croissance, le second est en phase de décroissance. Cette décroissance est proportionnelle à la croissance. Lorsque le jour se lève, progressivement la luminosité augmente et l'obscurité réduit.
Dans certains cas de déséquilibres que nous aborderons dans la partie Yin/Yang et corps humain, il peut y avoir une perte de proportionnalité du Yin et du Yang.

2.4. Transformation du Yin et du Yang

Comme nous l'avons vu, le Yin et le Yang sont les deux aspects d'une même réalité. Ils sont opposés, interdépendants et s'équilibrent mutuellement. Il s'agit d'un équilibre dynamique. Dans cet équilibre, il y a des situations, des conditions qui vont favoriser et permettre la transformation du Yin en Yang et inversement. L'été se transforme en Hiver, et le jour en nuit lorsque les mouvements de la terre par rapport au soleil va permettre ces changement.
Un autre exemple : lorsque vous êtes invités chez des amis et que vous passez une longue soirée festive (le Yang est croissant), vous allez être dans une situation de fatigue le lendemain, vous aurez besoin de repos (le yin est croissant). C'est cet excès d'activité festive qui a épuisé vos réserves énergétiques et qui va transformer le Yang en Yin (le repos).

3. LE CORPS HUMAIN VU EN YIN YANG

Nous allons à présent utiliser cette théorie de la dualité mais plutôt dans le cadre de l'organisme. Les différentes parties du corps pourrons être classées en Yin et en Yang. Par exemple la tête est dite Yang et le corps Yin. Mais nous pourrons aussi observer des manifestations physiologiques que nous pourrons classer Yin ou Yang. Par exemple, un ressenti de chaleur sera une manifestation Yang et un ressenti de froid sur le corps une manifestation du Yin.

Ceci aura une importance capitale pour le praticien lors de son bilan énergétique pour recueillir des informations sur la localisation, la durée, l'amplitude de ces manifestations yin et yang pour ensuite proposer un principe de traitement qui permettra de retrouver un certain équilibre.

Voici quelques éléments de classement Yin et Yang appliqué au corps humain

YANG	YIN
Tous ce qui est en haut du corps (tête)	Tout ce qui est en bas du corps (corps)
La partie postérieure du corps (là où on retrouve les méridiens Yang)	La partie antérieure du corps (là où on retrouve les méridiens Yin)
La surface (peau et muscles), ce qui est extérieur	La profondeur (os), ce qui est intérieur
Les organes (GI, IG, VB, MC, E, V) Transforment, digèrent et expulsent	Les entrailles (F, R, Rt, C, P, TR) Stockent
Insomnie	Hypersomnie
Energie défensive (Wei Qi) plutôt en surface Protéger et réchauffer	Energie nourricière (Ying Qi) plutôt en profondeur Nourrir et humidifier
Fonction des viscères	Structure des viscères
Qi, Shen	Sang, Liquides organiques
Catabolisme	Anabolisme
Hyperfonctionnement d'un viscère	Hypofonctionnement d'un viscère
Troubles aigues	Troubles chroniques
Chaleur	Froid
Constipation	Diarrhée
Pervers externes	Pervers internes
Sec	Humide
Saveurs Yang : Doux et piquant	Saveurs Yin : Acide, amer, salé
Emotion yang : Colère, Joie Agitation, insomnies	Emotion Yin : Tristesse, Peur Calme, hypersomnies
Mouvements rapides	Mouvements lents
Déséquilibres aigus Apparition rapide	Déséquilibres chroniques Apparition lente
Préférence pour les boissons froides	Préférence pour les boissons chaudes
Visage rouge	Visage pâle
Respiration forte et parle beaucoup d'une Voix forte	Respiration faible et n'a pas envie de parler Voix faible
Urines peu abondantes et foncées	Urines abondantes et claires
Pouls plein	Pouls vide
Langue rouge, enduit jaune	Langue pâle

Classement des organes, entrailles dans la théorie yin / yang :

	YIN	YANG
HAUT	POUMON	GROS INTESTIN
	MAITRE CŒUR	TRIPLE RECHAUFFEUR
	CŒUR	INTESTIN GRELE
BAS	RATE	ESTOMAC
	FOIE	VESICULE BILIAIRE
	REIN	VESSIE

4. EQUILIBRE ET DESEQUILIBRE YIN/YANG

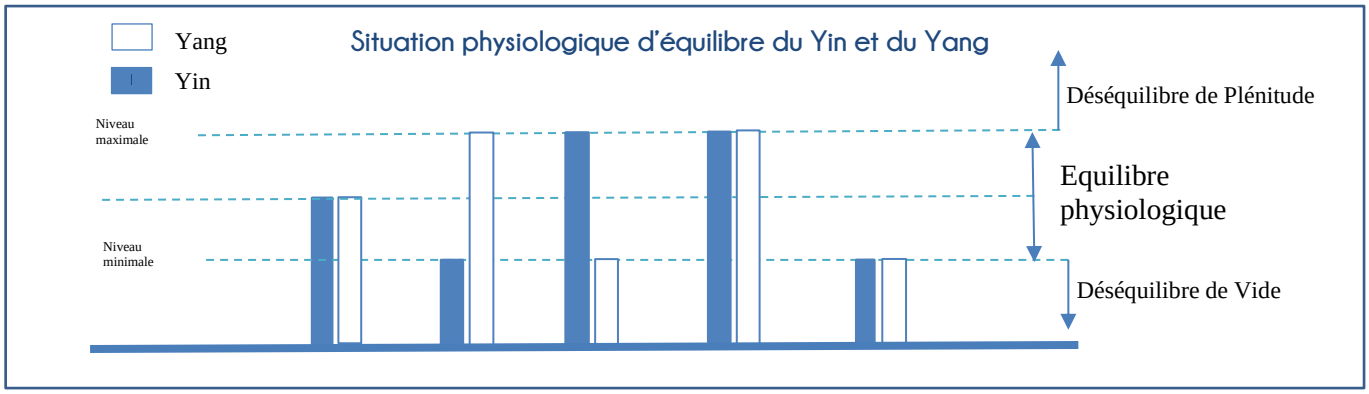
Dans la pratique clinique, le praticien va réaliser un bilan énergétique qui lui permettra de recueillir des informations cliniques. Chaque symptôme sera analysé par le prisme du Yin et du Yang. L'énergétique chinoise utilise une grille d'analyse des déséquilibres que l'on nomme les *Huit Règles (BaGang)*. Cette grille propose au praticien de déterminer si le déséquilibre est :

- En **Surface** (Yang) ou en **Profondeur** (Yin),
- De type **plénitude** (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** (l'hypoactivité, le calme, l'humidité, etc.) ou **Yang** (l'hyperactivité, l'agitation, la sécheresse, etc.).

4.1 Le Yin et le Yang en équilibre

Bien que le Yin et le Yang soient naturellement soumis à des variations d'amplitude complémentaires (quand l'un augmente, l'autre diminue), ces variations ne doivent pas dépasser une certaine mesure. Une augmentation ou une réduction extrême conduit inévitablement à un déséquilibre Yin Yang.
Comme nous pouvons le voir sur le schéma suivant, il y a différentes situations possibles ou le yin et le yang ne sont pas présent en quantité identique. Cependant, on considère qu'il n'y a pas de déséquilibre Yin/Yang puisqu'aucun des deux ne dépassent pas les **limites d'équilibre physiologique**. La chaleur et le froid alternent dans la journée et dans les saisons, mais tant que cette chaleur ou ce froid ne sont pas en excès ou en vide en dépassant les limites d'équilibre physiologique, il n'y a pas de déséquilibre Yin/Yang.

Prenons un exemple : Nous sommes en plein été et il fait chaud. Votre corps va avoir tendance à monter en température (ascension du Yang). Il va donc lancer son mécanisme de climatisation interne en ouvrant les pores de la peau et favorisant la transpiration (baisse du Yin) qui va permettre de rafraichir le corps et faire baisser le Yang. Tant que la chaleur n'est pas excessive et qu'elle ne dépasse pas le seuil d'équilibre physiologique, il n'y a pas de déséquilibre. Par la suite, il faudra simplement que le corps déclencher la soif pour compenser les pertes hydriques (remonter le Yin).



4.2 Le Yin et le Yang en déséquilibre

L'apparition des maladies et leur évolution dépend de deux facteurs qui s'opposent :

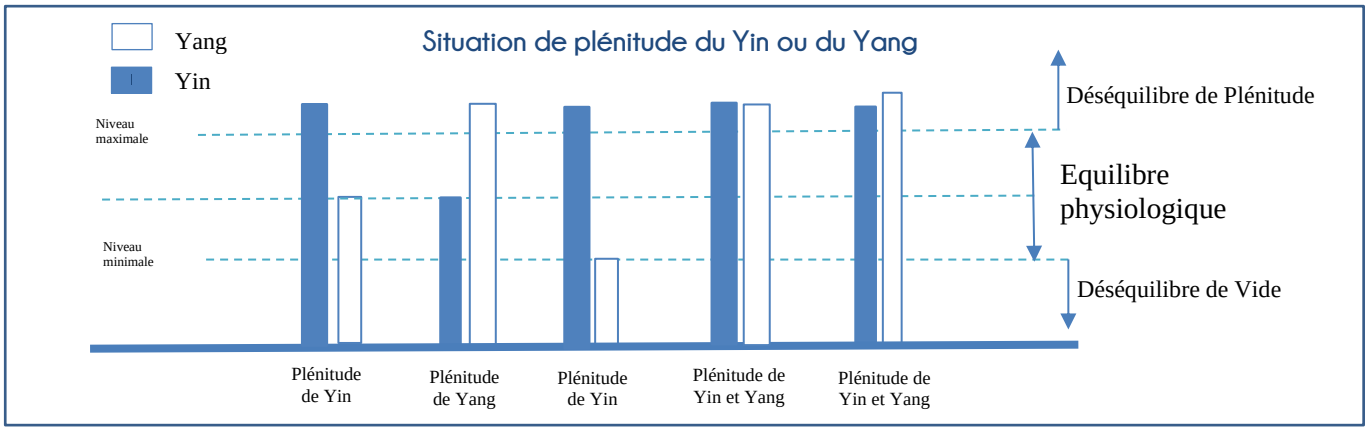
- **L'Energie saine du corps, Energie correcte (Zheng Qi)**, facteur de résistance à la maladie. **Zheng Qi** comprend des aspects Yin (Jing, Sang, Liquides organiques ...) et des aspects Yang (activité fonctionnelle des Viscères, production de Chaleur ...). *Zheng Qi ne peut induire une pathologie que par sa diminution* (il ne peut pas y avoir d'excès de santé). On parle donc de **maladies par Vide (Xu)**. Il peut s'agir d'un Vide de Yin, d'un Vide de Yang ou, dans certains cas. d'un Vide de Yin et de Yang.

- **L'Energie pathogène, Energie perverse (Xie Qi)**, terme générique qui regroupe toutes les catégories de facteurs pathogènes. **Xie Qi**, selon sa nature précise, peut être de nature Yin (Froid, Humidité ...), de nature Yang (Chaleur, Vent...) ou, dans les cas complexes, comporter une combinaison des deux aspects. Quoi qu'il en soit, pour une pathologie donnée et à un moment précis, Xie Qi est soit de prédominance Yin, soit de prédominance Yang. *Xie* ***Qi ne peut induire une pathologie que par son excès*** (il ne peut pas y avoir d'insuffisance de morbidité). On parle donc de **maladies par Plénitude (Shi)**. Il peut s'agir d'une Plénitude de Yin, d'une Plénitude de Yang ou d'un excès combiné de Yin et de Yang.

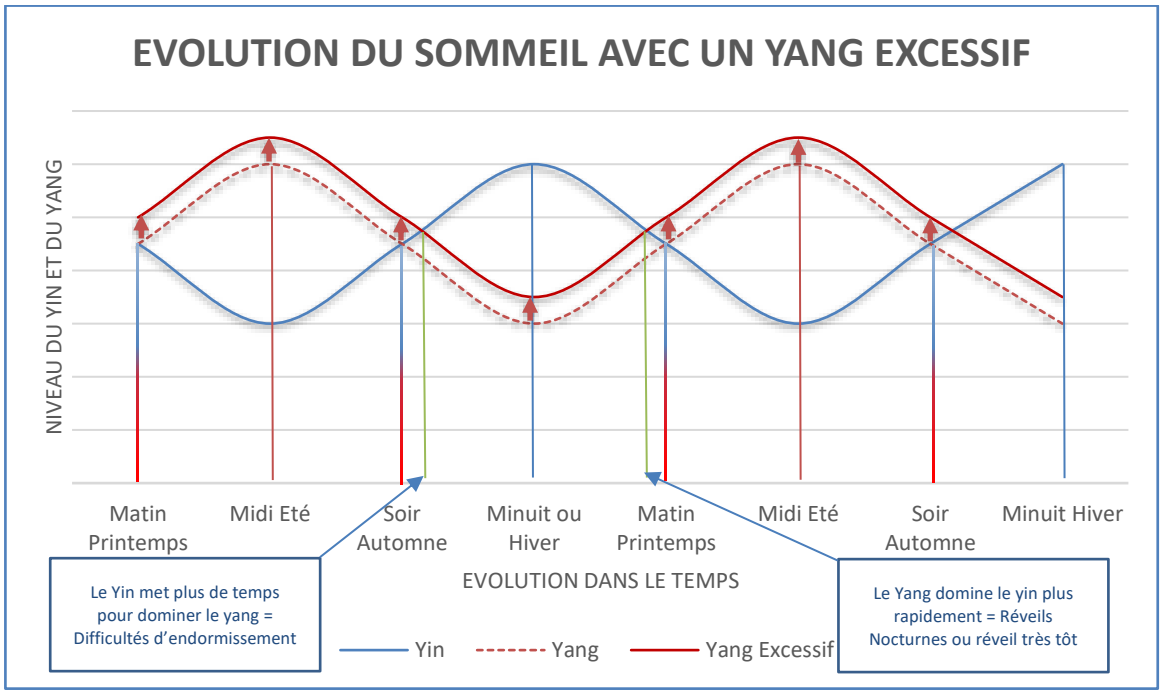
On comprend donc que l'apparition d'une maladie peut se manifester par la présence d'un déséquilibre Yin/Yang et selon la situation on parle de plénitude ou de vide d'un ou des deux éléments. La plénitude correspond à la surreprésentation du Yin ou du Yang dans l'organisme. Il dépasse les limites d'équilibre physiologique et donc devient néfaste pour l'organisme. Ce qui entraine un déséquilibre Yin/Yang qui va se manifester par des perturbations énergétiques. Idem pour la situation de vide ou l'un des deux n'est pas en niveau suffisant pour maintenir un équilibre Yin/Yang.

4.2.1 Situation de plénitude

Reprenons l'exemple précédent lié à la chaleur. Nous sommes en plein été et il fait chaud. Votre corps va avoir tendance à monter en température (ascension du Yang). Il va donc lancer son mécanisme de climatisation interne en ouvrant les pores de la peau et favorisant la transpiration (baisse du Yin) qui va permettre de rafraichir le corps et faire baisser le Yang. Nous imaginons maintenant que nous sommes revenus à l'été 2003. Eté ou a eu lieu une période de canicule meurtrière plus particulièrement pour les personnes âgées. Lors de cette période de canicule, la chaleur s'est manifestée de façon intensive le jour comme la nuit. Le niveau de chaleur et donc de yang à augmenté dans le corps. Chez les personnes âgées, la capacité d'adaptation de l'organisme est moins performante donc rapidement le niveau de chaleur (Yang) à dépassé les limites physiologiques d'adaptation. Ce qui a engendré une chaleur plénitude. Les organismes des personnes âgées ont en plus tendance à ne pas ressentir la soif ce qui a fait que leur hydratation n'était pas bonne pendant cette canicule. L'eau qui représente le Yin n'était pas suffisante du point de vue quantitatif (baisse du Yin) pour compenser la montée du yang. Ce déséquilibre Yin/Yang à donc fragilisé leur organisme et à produit une surmortalité sur cette période.

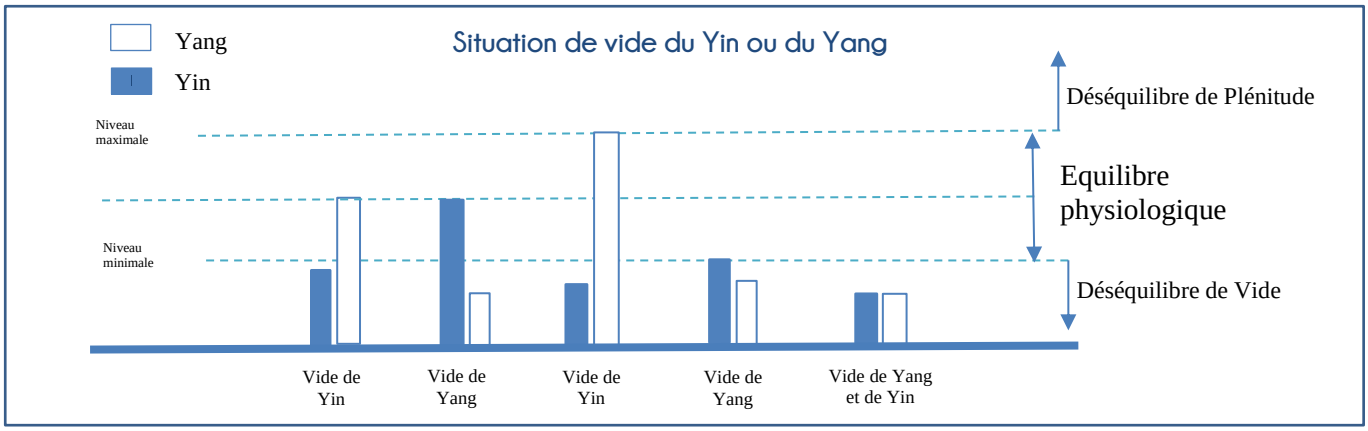


Voici une autre représentation possible pour comprendre comment un **excès de yang** peut perturber notre sommeil. Dans une situation de plénitude, le Yin pathogène a tendance à se surajouter au Yin du corps et à affaiblir le Yang du corps et inversement, **le Yang pathogène a tendance à se surajouter au Yang du corps et à affaiblir le Yin du corps**. Donc, en situation de canicule, le Yang excessif présent à l'extérieur dans l'environnement, va avoir tendance à s'ajouter au Yang du corps. Il va entrainer une plénitude de Yang. La courbe rouge en pointillé représente le niveau de Yang qui était normal et la courbe en rouge pleine, représente le niveau de Yang excessif. Pour que la mise en sommeil se face correctement, le Yin doit prendre le dessus sur le Yang. Mais avec un Yang excessif, le Yin mettra plus de temps à prendre le dessus sur le Yang. La mise en sommeil sera plus tardive. Ensuite, dans la fin de nuit, c'est le Yang qui doit prendre le dessus sur le Yin pour pouvoir enclencher le réveil. Si bien qu'en cas d'excès de Yang, il prend le dessus sur le Yin plus tôt. Le réveil se fera plus tôt dans la nuit.



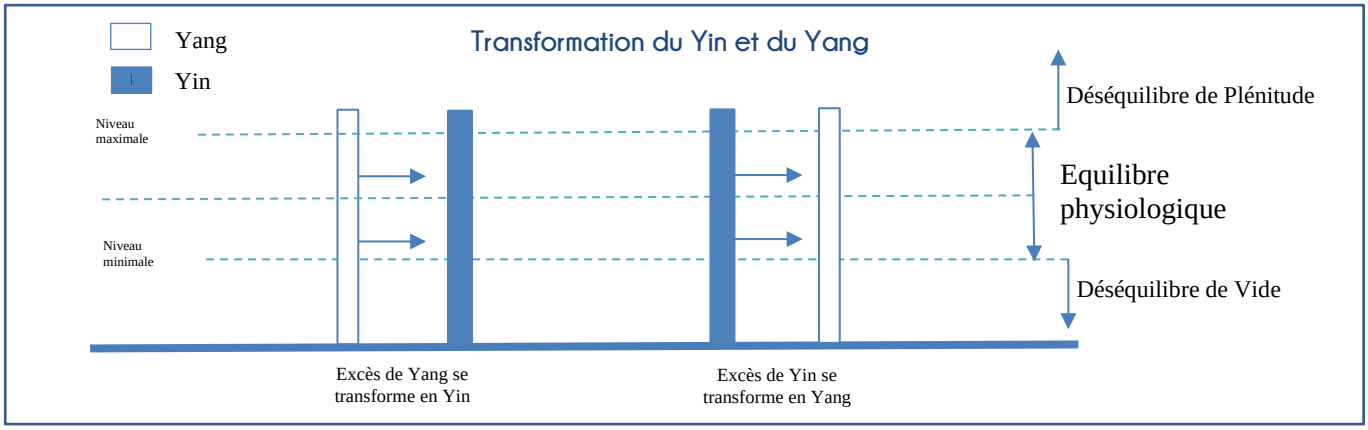
4.2.1 Situation de vide

Dans le schéma qui suit, c'est un des éléments Yin, Yang ou les deux qui sont en situation de vide. C'est-à-dire que leur niveau est en dessous des limites physiologiques et que c'est à ce niveau que l'équilibre Yin/Yang est perturbé, entrainant ainsi des symptômes.



4.2.1 Situation de transformation d'un élément en un autre

Le dernier aspect de l'évolution du Yin et du Yang est la transformation du Yin et du Yang. Que ce soit le Yin ou le Yang, si l'un des deux est très excessif, il peut se transformer totalement dans l'autre.



5 Stratégies pour retrouver un équilibre Yin/Yang correct

Pour l'énergétique chinoise, que l'on considère la physiologie, la pathologie, le bilan énergétique ou le traitement, accorde une importance toute particulière à la théorie fondamentale et essentiellement à l'équilibre du Yin et du Yang. Chaque processus physiologique, chaque symptôme, peut être analysé à la lumière de la théorie du Yin et du Yang. En définitive, les stratégies de traitement se résument à l'un de ces quatre axe de travail :

- **Tonifier le Yang,**
- **Tonifier le Yin,**
- **Disperser le Yang en excès,**
- **Disperser le Yin en excès.**

Chacune de ces stratégies de retour à l'équilibre Yin/Yang nous permettra de choisir l'outil de médecine chinoise que nous allons utiliser et surtout définir sa stratégie pour rétablir l'équilibre. Prenons quelques exemples d'outils :

- Certains **points d'acupressures** ont pour fonction de stimuler le Yang, ou le Yin, ou de disperser le Yin ou le Yang,
- **La moxibustion** par nature apporte plutôt une tonification du Yang par la chaleur mais son action dépendra du point qui aura été stimulé par la moxibustion,
- **Les ventouses** peuvent être utilisées par exemple pour chasser le Yang ou le Yin pervers
- **L'alimentation et la pharmacopée** auront des actions sur le Yin et le Yang, en fonction des aliments et des plantes ingérées.

Nous voyons donc qu'en pratique clinique cette compréhension de l'équilibre Yin/Yang nous permettra d'évaluer la situation énergétique de l'individu mais aussi et surtout de mettre en place des actions pour rétablir cet équilibre et recouvrer la santé.

Notion de chaleur vide, chaleur plénitude et froid vide, froid plénitude

L'utilisation de la théorie Yin/Yang peut présenter quelques difficultés lors de l'analyse des signes recueillis. En effet, il est possible qu'une personne qui présente des signes de chaleur puisse être dans deux deux situations énergétiques différentes que sont :

- **Plénitude de chaleur** ou **« Plénitude de Yang »** : qui correspond à un niveau élevé de yang notamment par l'addition d'une chaleur externe à la chaleur du corps comme nous l'avons vu pour l'exemple de la canicule,
- **Chaleur vide ou « Vide de Yin »** : correspond à des manifestations cliniques de chaleur qui ne sont pas dues à l'addition de chaleur externe mais tout simplement par manque de Yin. Ce niveau de yin faible (Vide de Yin) ne permet pas de contrôler le Yang et donc il y a **apparition de signes de chaleur par manque de Yin**. C'est pour cela que l'on nomme cette situation énergétique de **« Chaleur vide »**.

Dans la pratique clinique, il est donc important de bien faire la différence entre ces deux situations énergétiques car dans la première situation, il faudra chasser la chaleur et dans la deuxième, il faudra nourrir le Yin. Ce phénomène est aussi valable pour le froid plein et le froid vide (Vide de Yang).

Pour faire la différence entre une chaleur plénitude et une chaleur vide, il existe des signes caractéristiques que vous trouverez dans le tableau ci-après.

Syndromes	Plénitude Froid (Plénitude de Yin)	Vide Froid (Vide de Yang)	Plénitude chaleur (Plénitude de Yang)	Vide chaleur (Vide de Yin)
Signes cliniques	Crainte du Froid, Membres froids, Ventre douloureux, amélioré à la chaleur et aggravé à la pression, Selles liquides, Urines claires et abondantes Mouvements lents Abondance de mucosités, Polypnée. Pas de transpiration Langue pâle, Enduit lingual blanc, épais, gras, Pouls caché ou tendu, serré avec force	Crainte du Froid, Membres froids, Douleurs abdominales soulagées par la pression et la chaleur Esprit vide (abattu), Selles liquides, Urines claires et abondantes, Mouvements lents, fatigue, hypersomnie Manque de souffle et de force, Transpiration diurne Langue pâle, enduit blanc et épais Pouls ténu, retardé, sans force.	Forte fièvre, chaleur, Soif, Esprit confus, délire verbal, Ventre gonflé, plein, douloureux, sans amélioration à la pression Urines rares et foncées, Constipation. Langue rouge foncé, enduit jaune et épais Pouls rapide et plein	Fièvre vespérale, pommettes rouges, Amaigrissement, Chaleur au niveau de la paume des mains, de la plante des pieds et de la région thoracique. Bouche et gorge sèches. Mouvements réduits et rapides, agitation, insomnies Urines rares et foncées Constipation Transpirations nocturnes, Langue rouge avec peu ou pas d'enduit, Pouls fin, rapide.
Pathogénie	Excès de Pervers du Froid.	Yang Qi vide, en déclin. Incapacité à réchauffer et transformer.	Excès de pervers de chaleur	Amoindrissement des liquides Yin Production (naissance) interne de Chaleur - Vide
Principe de retour à l'équilibre	Dynamiser la circulation par le réchauffement et disperser le froid	Tonifier le Yang Qi par la Chaleur.	Rafraîchir la chaleur. Disperser le Feu.	Nourrir le Yin. Rafraîchir le Chaud.

On remarque que pour la chaleur plénitude le visage est tout rouge, le pouls plein et rapide, la transpiration jour et nuit, etc. alors que pour une chaleur vide, le visage sera rouge uniquement sur les pommettes, les transpirations seront uniquement nocturnes et le pouls rapide et fin.

6 Faire le test pour savoir si vous êtes plutôt Yin ou Yang

Faire le test pour savoir si vous êtes plutôt Yin

Êtes-vous de nature calme ?	Oui	Non
Recherchez-vous la tranquillité ?		
Avez-vous des sensations de chaleur dans les mains, les pieds ?		
Avez-vous des œdèmes ?		
Avez-vous la sensation de fatigue le matin au réveil ?		
Avez-vous du mal à vous lever le matin ?		
Votre voix est elle basse, faible ?		
Êtes-vous timide, craintif ?		
Transpirez-vous facilement à l'effort ou sous le coup d'une émotion ?		
Avez-vous le teint pâle ?		
Recherchez-vous à tout prix la chaleur en hiver ?		
Vos selles sont elles plutôt molles ?		
Avez-vous souvent des douleurs au bas du dos ?		
Avez-vous des douleurs aux genoux ?		
Aimez-vous vous couvrir, même en été ?		
Votre transpiration est-elle froide ?		
Avez-vous tendance à être stressé pour un rien ?		
Préférez-vous boire chaud ?		
Avez-vous des ballonnements ?		
Avez-vous la bouche et la gorge sèche ?		
Avez-vous parfois des bourdonnements d'oreille ?		

Une majorité de «OUI» vous classe plutôt dans la tendance YIN.

Faire le test pour savoir si vous êtes plutôt Yang

Êtes-vous dynamique et actif ?	Oui	Non
Aimez-vous le bruit et la lumière ?		
Avez-vous souvent chaud ?		
Votre peau est-elle chaude ?		
Avez-vous une musculature solide ?		
Dormez-vous souvent la fenêtre ouverte pour avoir de l'air ?		
Êtes-vous toujours impatient de vivre, de connaître, de voir ?		
Votre teint est il plutôt coloré, rouge ?		
Votre voix est elle forte, claire ?		
Êtes-vous de tempérament passionné, emporté ?		
Avez-vous une tendance à la constipation ?		
Parlez-vous rapidement ?		
Marchez-vous d'une allure plutôt soutenue ?		
Avez-vous un gros appétit ?		
Avez-vous des brûlures d'estomac ?		
Vous préférez boire froid, même l'hiver ?		
Vos selles sont-elles en forme de crottes de lapin, comme des billes ?		
Le matin, vous vous mettez rapidement et facilement à votre travail ?		
Êtes vous rapide à prendre vos décisions ?		
Avez-vous souvent chaud, en haut du corps ?		
Votre transpiration est-elle chaude ?		

Une majorité de «OUI» vous classe plutôt dans la tendance YANG.

K AUTO-EVALUATION

Consignes pour réaliser cette auto-évaluation :

- Pour les QCM, Il peut y avoir plusieurs cases à cocher
- Pour les QRC, vous pouvez répondre en quelques lignes

II QUESTION ET EXERCICES SUR LE CHAPITRE « THEORIE DU YIN YANG »

Questions :

- Que représente la théorie du Yin Yang ?
- Faire un tableau et noter les caractéristiques yin d'un côté et yang de l'autre.
- Le niveau de Yin et de Yang est-il toujours constant.
- Comment est représenter le Yin et le Yang, faire un dessin
- Quels sont les méridiens Yin et les méridiens Yang ?

Exercices :

- Lorsque vous rencontrez une personne, posez-vous la question de savoir si elle est plutôt yin/yang que ce soit pour le teint de son visage, son attitude, sa voix, sa façon de se déplacer, d'interagir avec son environnement, etc. Observez vos amis, les membres de votre famille, vous-même, etc.
- Présentez la théorie du Yin et du Yang en quelques minutes à plusieurs personnes de votre entourage, et leurs demander en retour s'ils ont bien compris et s'ils ont des questions.