

THEORIE DU YIN-YANG

Introduction

Les relations entre le Yin et le Yang

Les fonctions du Yin et du Yang

Idéogrammes du Yin et du Yang

Le Yin et le Yang dans le corps humain

Le Yin et le Yang en pathologie

Quiz

1. Introduction

Reprenons l'idéogramme du Qi :



L'idéogramme représentant le Qi se compose de 2 parties.

- Une partie matérielle, manifestée : le grain de riz.
- Une partie plus subtile ; moins manifestée : la vapeur qui s'élève.

La partie matérielle représente le YIN. Le YIN suggère ce qui est froid, passif, lourd, sombre, matériel.

La partie subtile représente le YANG. Le YANG suggère ce qui est chaud, actif, lumineux, immatériel.

Notons d'ores et déjà que toute manifestation peut se décliner selon cette dialectique du Yin Yang, et que l'attribution de la qualité Yin ou Yang à une manifestation est relative à un point de référence.

Ainsi, la vapeur est Yang par rapport à l'eau, qui est donc Yin, mais l'eau est YANG par rapport à la glace !

Il est donc très important lorsque l'on utilise la dialectique du Yin Yang, de préciser la référence à partir de la quelle on définit la qualité Yin ou Yang.

La théorie du Yin Yang stipule en fait que toute manifestation, chose ou phénomène peut se diviser en deux : c'est la théorie de la dualité. Lorsque l'on qualifie une manifestation en terme de Yin ou de Yang, on parle de la **nature** de cette manifestation. Voici un premier classement fondamental selon cette dialectique Yin Yang :

YIN	YANG
Interne	Externe
En bas	En haut
Sombre	Clair
Passif, inhibé	Actif, excité
Immobile	Mobile

On dira donc par exemple, que l'interne est plutôt de *nature Yin*.

Non seulement *tout peut être divisé en Yin et en Yang*, mais dans chaque catégorie une nouvelle division peut être observée, à l'infini. Par exemple, l'hiver est Yin et l'été est Yang.

THEORIE DU YIN ET DU YANG

Le jour, en hiver, est Yang dans le Yin; la nuit, en hiver, est Yin dans le Yin. Le jour, en été, est Yang dans le Yang; la nuit, en été, est Yin dans le Yang. Et ainsi de suite...

Notons qu'avec la notion du Qi, nous sommes dans la théorie de l'unicité, tandis que la notion du Yin Yang traduit la théorie de la dualité.

Cette théorie de la dualité est classiquement illustrée par le symbole du **TAI JI** :



Le TAI JI (« Unité suprême ») illustre la séparation, la dichotomie issue de l'unité originelle. Il intègre symboliquement les modes relationnels qui existent entre le Yin et le Yang, c'est l'objet du chapitre suivant.

2. Les relations entre le Yin et le Yang

Les relations entre le Yin et le Yang sont régies par quatre modes relationnels principaux :

L'opposition du Yin et du Yang

L'idée générale est que Yin et Yang sont antagonistes mais complémentaires. Il s'opposent mais se limitent mutuellement. Dans l'être humain, la substance est Yin tandis que l'activité fonctionnelle est Yang. Le Yang s'exprime principalement dans le Qi et le Yin dans la matière. Lorsque l'activité augmente, une partie de la matière se transforme en énergie : c'est le catabolisme. Ainsi, l'activité physique fait maigrir. A l'inverse, l'énergie non utilisée peut se transformer en matière de réserve...Ce contrôle mutuel fait que beaucoup de Yang peut s'accompagner de beaucoup de Yin : lors d'un effort physique important par exemple, il y a production de chaleur (Yang) mais aussi émission de sueur (Yin) pour maintenir la température corporelle à 37 °C (homéostasie). Lorsqu'il y a état d'équilibre, on dit alors que « le Yin est équanime et le Yang est secret »

L'interdépendance du Yin et du Yang

L'un ne peut exister sans l'autre : pas de jour sans nuit, pas d'activité physiologique sans organes, pas d'énergie sans matière et inversement. Selon le SU WEN, «Le Yin est à l'intérieur, il ancre le Yang; le Yang est à l'extérieur, il est le messenger du Yin». Autrement dit, le Yang contient le Yin, le Yin ancre le Yang. De par cette interdépendance, si l'un est altéré, l'autre est altéré aussi : une transpiration profuse (Yin) entraînera secondairement un épuisement du Yang. Lorsque Yin et Yang sont complètement dissocié dans le corps humain (Yin orphelin ou Yang orphelin) c'est la fin de la vie.

Croissance et décroissance

THEORIE DU YIN ET DU YANG

Lorsque le Yin croît, le Yang décroît et inversement. Cette modalité est évidente lorsque l'on regarde la succession des saisons, l'alternance du jour et de la nuit...

Dans le domaine de la pathologie, l'excès d'un aspect peut entraîner l'insuffisance de l'autre, ou l'insuffisance d'un aspect peut produire, par compensation, l'excès relatif de l'autre. Cette modalité relationnelle du Yin et du Yang est essentiellement quantitative.

Transformation du Yin et du Yang

Selon le SU WEN : «Le Yin excessif se transforme en Yang, le Yang excessif se transforme en Yin». Ou encore : «Le Froid, à son extrême, produit de la Chaleur, la Chaleur, à son extrême produit du Froid».

En pathologie, on rencontre fréquemment ce phénomène de transformation : lorsque la Chaleur ou le Froid sont extrêmes, le Yin ou le Yang ont tendance à basculer dans l'élément opposé. Un état de Vide peut se transformer en état de Plénitude. Ainsi, un Vide de Yang de Rate peut entraîner une Plénitude Humidité.

Cette modalité relationnelle du Yin et du Yang est essentiellement qualitative.

Ces différentes modalités d'interaction du Yin et du Yang sont à l'origine de la production de toutes les manifestations.

Voici, à titre d'exemple, un second tableau de manifestations classées selon la dialectique Yin Yang.

YANG

YIN

Eau = Yin par rapport à la vapeur **MAIS** eau = Yang par rapport à la glace

Actif / Emetteur	Passif / Récepteur
Chaleur, ensoleillement	Temps froid et couvert
Ciel	Terre
Energie (invisible)	Matière (visible)
Dur	Mou
Sud	Nord
Homme	Femme
Feu	Eau
Été / Jour	Hiver / Nuit

Diététique chinoise

11

3. Les fonctions du Yin et du Yang

Nous avons déjà évoqué les 5 fonctions du Qi : donner l'impulsion, réchauffer, protéger, assurer l'homéostasie, réaliser la transformation.

A l'instar du Qi, Yin et Yang ont également des fonctions bien définies. Ces fonctions sont résumées dans le tableau ci-dessous :

FONCTIONS

YIN	YANG
Rafrâichit	Réchauffe
Ralentit	Mobilise
Rétracte	Expansion
Fait descendre	Fait monter
Humidifie	Assèche
Rend visible	Rend invisible

Diététique chinoise

12

4. Les idéogrammes du Yin et du Yang

Observons les idéogrammes du Yin et du Yang :



YIN



YANG

Nous remarquons qu'il y a une partie commune à gauche : un mur fait de pierres superposées. On le traduit aussi par les deux versants d'une même montagne : l'Ubac et l'Adret.

Pour le Yin, la partie à droite représente une accumulation de nuages sur le versant de la montagne. Elle représente l'Ubac, le versant Nord de la montagne, restant dans l'ombre.

Pour le Yang, la partie droite représente le soleil s'élevant au dessus de la pluie. Elle représente l'Adret, le versant Sud de la montagne, ensoleillé.

5 Yin et Yang dans l'être humain

Chaque partie du corps est plutôt Yin ou plutôt Yang. Toutefois, cette caractéristique est toujours relative. Par exemple, la région de la poitrine est Yang par rapport à l'abdomen (parce qu'elle est placée au-dessus de lui), mais Yin par rapport à la tête.

Quelques aspects de l'expression de la dialectique du Yin Yang dans l'être humain sont résumés dans le tableau ci-dessous :

THEORIE DU YIN ET DU YANG

Yang	Yin
Physiologie	
Partie externe du corps (Biao)	Intérieur du corps (Li)
Haut du corps	Bas du corps
Face postérieure du corps	Face antérieure du corps
Face externe	Face interne
Face postéro latérale des membres	Face antéro médiale des membres
Peau et poils	Tendons et os
Fonction	Structure
Vaisseaux secondaires (Luo Mai)	Méridiens (Jing Mai)
Organe (Fu)	Entraille (Zang)
Qi, Shen	Xue, Jin Ye (Jin est Yang, Ye est Yin)
Energie défensive (Wei Qi)	Energie nourricière (Ying Qi)
Naissance	Croissance
Mort, destruction	Conservation, préservation
Transformation de l'Energie (Qi Hua)	Parachèvement de la Forme corporelle (Cheng Xing)

Face postérieure et face antérieure du corps

C'est dans la partie postérieure que se trouvent les méridiens Yang. La nature du Yang est d'être à la Surface et de protéger. La nature du Yin est d'être à l'Intérieur et de nourrir. Les méridiens du dos peuvent ainsi être utilisés à la fois pour renforcer le Yang (résistance aux facteurs pathogènes externes) et pour éliminer les facteurs pathogènes externes lorsqu'ils ont réussi à envahir le corps.

C'est dans la partie antérieure (l'abdomen et la poitrine) que l'on trouve tous les méridiens Yin. Ils transportent l'énergie Yin et ont pour fonction de nourrir le corps. On les utilise souvent pour tonifier le Yin.

La tête et le corps

Les méridiens Yang commencent ou se terminent au niveau de la tête. Ils s'y rencontrent et s'y croisent tous. Les conséquences de cette relation entre la tête et le Yang sont les suivantes :

- L'énergie Yang a tendance à s'élever et, dans des situations pathologiques, la Chaleur et le Feu ont aussi tendance à s'élever. De fait l'énergie Yang (qu'elle soit physiologique ou pathologique) aura tendance à monter à la tête. Dans des cas pathologiques, le visage et les yeux seront alors rouges.
- D'autre part, la tête est aussi facilement atteinte par les facteurs pathogènes Yang, (vent, chaleur de l'Eté). Enfin, comme la tête est le lieu de convergence de tous les méridiens Yang, on peut utiliser des points de la tête pour augmenter l'énergie Yang.

Par opposition à la tête, la poitrine et l'abdomen sont Yin et se trouvent facilement atteints par les facteurs pathogènes Yin, comme le Froid et l'Humidité.

L'interne et l'externe

La Surface du corps (peau et muscles) est Yang. Elle a pour fonction de protéger le corps des facteurs pathogènes externes. L'intérieur du corps comporte les viscères (organes et entrailles) et a pour fonction de nourrir le corps.

THEORIE DU YIN ET DU YANG

Haut et bas du corps

La partie du corps au-dessus de la taille est Yang et peut être facilement attaquée par des facteurs pathogènes Yang comme le Vent

La partie du corps en dessous de la taille est Yin et peut être plus facilement attaquée par des facteurs pathogènes Yin, comme l'Humidité.

La face postéro latérale et la face antéro médiale des membres

Les méridiens Yang se trouvent sur la face postérieure et latérale des membres.

Les méridiens Yin se trouvent sur la face antérieure et médiale des membres.

Les viscères Yang et les viscères Yin

Les viscères Yang (Entrailles) transforment, digèrent et expulsent les produits "impurs" provenant des aliments et des boissons. Ils se remplissent et se vident sans cesse, conformément à la nature du Yang qui suppose l'activité incessante. Ils sont en contact avec l'extérieur (Yang) par via la bouche, l'anus ou l'urètre.

Les viscères Yin (Organes) stockent les essences "pures" (Qi, Jing, Xue, Liquides organiques) issues du processus de transformation dont sont responsables les viscères Yang. Ils ne transforment pas, ne digèrent pas et n'excrètent pas.

Fonction et structure des viscères

L'activité fonctionnelle du viscère constitue son aspect Yang, tandis que sa structure physique constitue son aspect Yin. Mais encore une fois, ces aspects sont relatifs.

La Rate par exemple est un viscère Yin (organe), et son aspect Yang correspond à sa fonction de transformation et de transport des essences extraites de la nourriture. Le Qi ainsi extrait de la nourriture se transforme alors en Sang qui, étant Yin, contribue à former la structure de la Rate même.

Par ailleurs, l'Estomac est un viscère Yang (par rapport à la Rate), mais par opposition à sa fonction de « faire pourrir les aliments » - qui est par définition Yang - il est Yin (structure).

Pour conclure ce paragraphe, référons nous au Chapitre 5 des Questions simples: "Le Yang transforme le Qi, le Yin forme la structure".

Le Qi et le Sang

Le Qi et Sang sont très liés. Le Sang est en quelque sorte une manifestation plus dense et plus matérielle du Qi, et par conséquent plutôt Yin.

Le Qi a pour fonction de réchauffer, de protéger, de transformer et de faire monter, fonctions typiquement Yang. Le Sang a pour fonction de nourrir et d'humidifier, fonctions typiquement Yin.

La thermo régulation de l'organisme humain est un bon exemple de l'interaction entre le Qi et le Xue (adaptation à la chaleur ou au froid).

Le Qi Protecteur et le Qi Nourricier

Comme nous l'avons déjà vu dans le fascicule sur la théorie du Qi, Le Qi Protecteur est Yang par rapport au Qi Nourricier.

Le Qi Protecteur circule dans la peau et les muscles (zones Yang) et a pour fonction de protéger et de réchauffer le corps.

Le Qi Nourricier circule dans les viscères (zones Yin) et a pour fonction de nourrir le corps.

6 Yin et Yang en pathologie

Les déséquilibres énergétiques peuvent être abordés via la théorie du Yin Yang. On considérera alors que ces déséquilibres sont dus à soit à une carence, soit à un excès de l'une des natures.

Donnons d'ores et déjà quelques aspects fondamentaux de la dialectique du Yin Yang en pathologie :

Douleurs :

Les douleurs Yin sont profondes, sourdes, tandis que les douleurs Yang sont aiguës, paroxystiques.

Expression de la pathologie dans le temps

La chronicité relève du Yin, tandis que l'aigu relève du Yang.

Modalités de la maladie selon les 8 principes.

Les 8 principes, qui font partie des outils du diagnostic énergétique, seront étudiés en deuxième année. Ils permettent d'exprimer les modalités de la maladie, selon les aspects suivants :

- Localisation
 - Yin : interne (LI) ou en bas
 - Yang : externe (BIAO) ou en haut
- Quantité d'énergie
 - Yin : vide
 - Yang : plénitude

C'est le fait qu'il y règne trop ou pas assez d'énergie en un endroit du corps
- Mouvement
 - Yin : froid
 - Yang : chaleur
- Nature
 - Yin
 - Yang

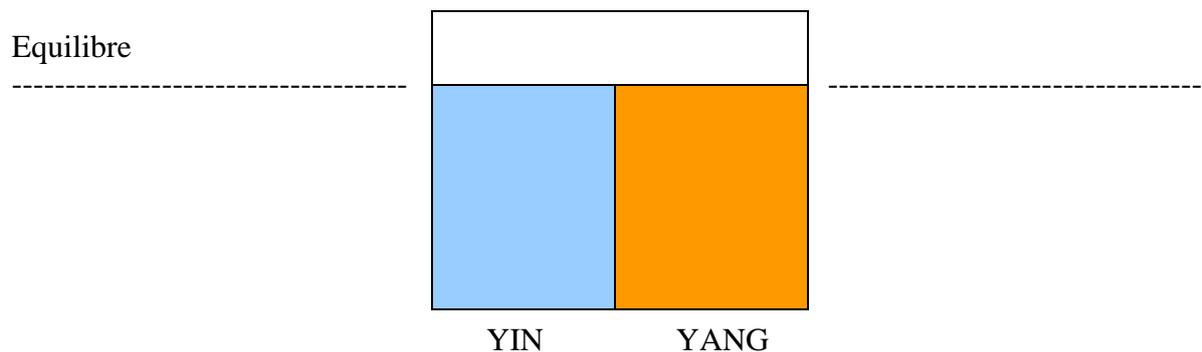
Le tableau ci-dessous résume quelques aspects de la pathologie selon la dialectique Yin et Yang :

THEORIE DU YIN ET DU YANG

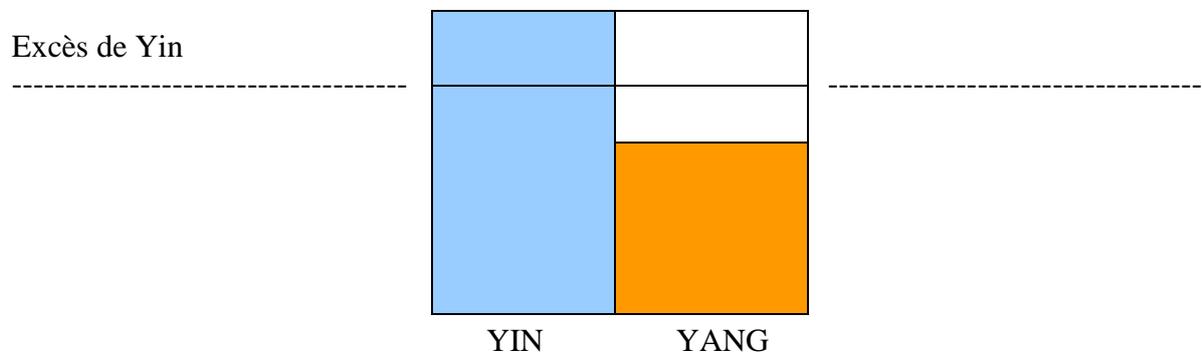
Yang	Yin
Pathologie	
Hyperactivité fonctionnelle	Hypoactivité fonctionnelle
Hyperesthésie	Hypoesthésie
Hyperthermie	Hypothermie
Maladies aiguës	Maladies chroniques
Douleur	Gonflement
Inflammation	Tumeur
Maladies d'origine externe (Wai Gan)	Maladies d'origine interne (Nei Shang)
Plénitude	Vide
Chaleur	Froid
Catabolisme	Anabolisme
Insomnie	Hypersomnie
Appétit	Inappétence
Constipation	Diarrhée
Maladie soudaine, courte	Maladie chronique, insidieuse

Nous avons vu jusqu'à présent la classification des pathologies selon la dialectique Yin Yang. Il nous reste à voir les déséquilibres pouvant se produire entre le Yin et le Yang, en considérant au départ le schéma de l'équilibre du Yin et du Yang :

Equilibre



Voici le schéma représentant l'Excès de Yin :

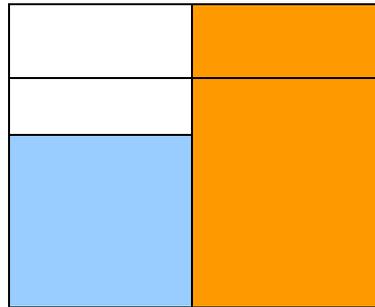


Exemple : l'excès de froid diminue le Yang (plénitude de froid)

Voici le schéma représentant l'Excès de Yang :

THEORIE DU YIN ET DU YANG

Excès de Yang

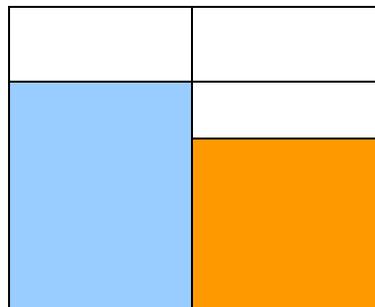


YIN YANG

Exemple : l'excès de chaleur brûle les liquides organiques (plénitude de chaleur)

Voici le schéma représentant le vide de Yang :

Vide de yang

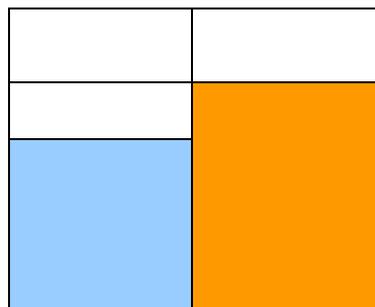


YIN YANG

Exemple : La diminution du yang entraîne l'apparition du froid (froid apparent)

Voici le schéma représentant le vide de Yin :

Vide de Yin



YIN YANG

Exemple : la diminution du yin entraîne l'apparition de chaleur (chaleur apparente)

THEORIE DU YIN ET DU YANG

Quiz Yin Yang!

Pour chaque manifestation de tableau ci-dessous, *citer quelques aspects et les répartir en Yin et en Yang* : (le deux première lignes constituent un exemple). *Ajoutez vos propres exemples de manifestations.*

YIN	Manifestations	YANG
Lent	Ex : Mouvements	Rapide
Passif		Actif
	Orientation	
	Viscères	
	Sentiments	
	Tempéraments	
	Chiffres	
	Maladies	
	Parties du corps	
	Saveurs	
	Autre 1 :	
	Autre 2 :	
	Autre 3 :	
	Autre 4 :	