

Entre le Yin et le Yang

« Un art de vivre en équilibre et en harmonie »



Vous sentez-vous Yin ou Yang ?

Faites ce petit test et calculez votre nombre de réponses a, b, et c.

Si vous étiez une couleur, vous seriez :

- a) rouge
- b) le violet
- c) le bleu

Votre saison préférée est :

- a) été
- b) Printemps
- c) hiver

En vacances, vous êtes plutôt :

- a) footing le matin, excursion l'après-midi
- b) repos le matin, balade l'après-midi
- c) grasse matinée puis farniente sous le parasol

Vous avez une décision importante à prendre :

- a) vous pesez longuement le pour et le contre
- b) Vous en parlez avec votre entourage
- c) Vous suivez votre intuition

En famille :

- a) la reine de l'organisation, c'est vous
- b) chacun ses responsabilités
- c) vous adorez vous laisser porter

** Vous avez obtenu une majorité de a :
C'est le Yang qui domine en vous.*

** Vous avez obtenu une majorité de c :
Vous êtes résolument Yin.*

** Vous avez obtenu une majorité de b
ou aucune lettre ne prédomine :
Yin et Yang sont équilibrés en vous.*

Dans la tradition orientale, le Yin et le Yang sont les deux forces opposées et complémentaires qui organisent le monde ainsi que tous les êtres vivants, l'Univers, mais aussi chaque pensée, chaque action. Yin et Yang sont toujours intimement liés et inséparables. Masculin et féminin, blanc et noir, ombre et lumière, plus ou moins... Nous sommes tous faits de ce mélange des contraires, et tout l'art consiste à savoir équilibrer les deux.

Le Yin : le féminin, le doux, le réceptif, la partie sombre

Le Yang : le masculin, le fort, le créatif, la partie lumineuse.

Être plutôt Yin (lune) ou Yang (soleil). Rétablir l'équilibre dans tous les domaines de la vie quotidienne : pour être en forme, pour vivre au mieux dans votre intérieur, aménager votre jardin, recevoir les amis... Et vivre en paix.

Vous êtes trop Yin, ajoutez un peu de Yang

Calme, discrète, attentive, douce en amitié, conciliante en famille. Tout le monde apprécie votre sens de l'écoute et votre sourire contagieux, mais on aimerait bien parfois en savoir un peu plus long sur vous, vous entendre un peu plus fort... Ne perdez rien de vos qualités, mais affirmez vous un peu plus.

A table : l'alimentation a toujours été le premier remède de la médecine chinoise. Certains aliments, classés Yang sont excellents pour vous : la plupart des viandes, le beurre, le fromage, les œufs, la pomme de terre, le poireau, l'ail et l'oignon, les noix...

Environnement : vous vous sentez d'humeur trop nonchalante, avec une tendance au coup de pompe : entourez-vous de rouge, de jaune. Préférez le marbre au parquet, le carrelage à la moquette, les éclairages directs et la lumière du soleil, plutôt que le tamisé et le clair obscur. Classés Yang dans la culture chinoise, tous ces

éléments vous feront gagner en tonus, dynamisme, et vous aideront à vous affirmer.

Respiration : Chaque fois que vous vous sentez une baisse d'énergie, vous pouvez :

- Boucher le côté gauche du nez avec votre pouce gauche et respirer par votre narine droite pendant quelques minutes. Un exercice, inspiré du yoga, à pratiquer aussi souvent que possible.
- Fermer les yeux, poser votre main droite en haut de l'estomac (plexus solaire), puis poser votre main gauche par dessus. Respirez ensuite profondément et régulièrement en imaginant une lumière blanche qui vous remplit à l'inspiration. En expirant, imaginez que cette lumière se répand le long de votre corps. Une manière de recharger votre batterie interne.

Le bien-être : Des activités pour se relaxer, dissoudre les tensions et se muscler tout en douceur.

Les bienfaits du yoga :

- Le bien-être et la détente : En Asie, le yoga a toujours été une pratique quotidienne de santé. Centré sur le travail de la respiration et l'exercice en douceur de tout le corps, le yoga est excellent pour effacer les tensions musculaires, articulaires, psychiques et procure une sensation de bien-être immédiat. Pendant une séance de yoga, le rythme cardiaque ralentit, le corps se détend, l'esprit se tranquillise.

- A pratiquer sans modération :

*Assise ou allongée, fermez les yeux et observez votre souffle qui va et vient. Sur une inspiration, contractez tous les muscles du corps et du visage. Quand vient l'expiration, veillez à ce que chaque muscle se relâche. Recommencez une dizaine de fois au total.

*Allongée sur le dos, repliez un genou, les mains croisées dessus. Inspirez profondément, puis pressez le genou sur la poitrine en

expirant. Laissez-le s'éloigner à l'inspiration et recommencez. Comptez une dizaine de respirations, pour chaque jambe.

Massages relaxants : A pratiquer aussi souvent que besoin est :

*Avec le bout des doigts, massez la zone du sternum (situé tout en haut de l'estomac) dans le sens des aiguilles d'une montre. Puis avec la paume de la main, massez en rond autour du nombril, dans le même sens.

*Lissez le visage par effleurement du bout des doigts, de l'intérieur vers l'extérieur du visage sans aller-retour. Par exemple, sur le front, posez vos deux pouces joints au milieu du front puis écartez-les lentement jusqu'aux tempes en suivant la ligne des rides. Faites plusieurs passages et terminez par une petite pression sur les tempes.

L'art du bain : L'eau est la meilleure alliée de la détente. Pour qu'un simple bain devienne un vrai moment de relaxation :

*Pas de téléphone, porte bien close : ne pas déranger

* Versez dans l'eau quelques gouttes d'huile essentielle de lavande par exemple. Pensez aussi aux sels de bain ou aux produits à base d'algues, pour faire une mini thalasso à domicile.

*Pas d'éclairage brutal. Allumez une bougie parfumée.

*Mettez une musique douce.

*Utilisez un gant de gommage et massez-vous doucement des pieds à la tête.

Dans la maison : Pour se faire un nid de joie de vivre et de paix.

- L'intérieur fait partie de la grande famille des éléments classés Yin par la tradition asiatique.

- Feng Shui : trouvez l'harmonie – C'est l'art de vivre chinois vieux de plus de quatre mille ans, enseigne la manière de vivre en harmonie avec son environnement et la meilleure façon d'aménager son intérieur pour que la maison respire le bien-être. Couleur des rideaux, disposition d'un miroir, agencement de la chambre, position du canapé, choix d'un luminaire...

- Quelques règles Feng Shui :

*Ne surchargez pas l'espace avec trop de meubles ou de bibelots, en particulier dans la chambre. Autant d'obstacles à la libre circulation de l'énergie.

*Multipliez les sources lumineuses qui chargent en énergie. Sauf à côté du lit où l'éclairage doit être tamisé.

*Un canapé est toujours mieux placé face à la porte et légèrement décollé du mur. Le lit aussi doit être décollé du mur et surtout ne pas faire face à la porte. L'idéal est de l'installer en diagonale par rapport à l'ouverture afin que l'énergie puisse entrer dans la pièce et y circuler librement sans être trop agressive.

*Dans la cuisine, évitez de juxtaposer le réfrigérateur et le four. Dans le symbolique Feng Shui, l'eau et le feu ne peuvent pas cohabiter.

*La moquette et les tissus sont plutôt Yin. Choisissez -les pour les pièces où l'on a besoin de calme.

* Le bois est l'un des rares matériaux à effet modéré, l'un des plus adapté aussi pour créer une ambiance chaleureuse. Il est pour les chambres comme pour le salon.

*Le métal, le verre, le carrelage sont très stimulant. Ils trouvent leur place dans la cuisine et la salle de bain.

D'instinct, vous le savez bien, certaines tonalités vont apaiser, d'autres énerver, certaines couleurs vous semblent bonnes pour le dessus de lit, d'autres pour la moquette ou le papier peint...

- Les teintes douces : comme le rose pâle, le blanc cassé ou le pêche, sont recommandées pour la chambre, le vert clair et les violets sont aussi très relaxants.

- Les teintes vives : sont très stimulantes, les utiliser par petites touches. Le rouge est à éviter dans la chambre mais choisissez-le, par exemple, pour le canapé du salon si les murs et le sol ont des teintes plus tendres.

Vous êtes trop Yang, essayez un peu de Yin

Le dynamisme est votre grande qualité... Toujours partante, débordante d'idées et d'initiatives, vous êtes la reine de l'organisation, du cadeau, de l'invitation surprise... Vous êtes très occupée, vous dormez peu. Et il vous arrive, bien sûr, d'être stressée, anxieuse, en colère... Vous en faites trop ! Sans rien gâcher à votre bel enthousiasme. Ménagez-vous un peu.

A table : Vous êtes ce que vous consommez. Halte aux excitants qui ne font qu'entretenir votre tendance naturelle au stress, au mouvement perpétuel. Calmez le jeu en préférant les tisanes au thé et au café, l'eau et la bière au vin, le poisson à la viande et les légumes tels que les asperges, les brocolis et les épinards sont particulièrement recommandés.

Avec les autres : Ne vous croyez pas toujours obligée de tout prendre en main, il est épuisant, à la longue, de décider, d'organiser, de faire toutes les corvées. Même si vous êtes la reine de l'efficacité, apprenez à déléguer, à partager les tâches au travail comme à la maison. Ça vous reposera et ça donnera l'occasion à ceux qui vous entourent de se rendre utiles, eux aussi. Ils pourront ainsi vous prouver qu'ils sont à la hauteur de la mission et qu'ils ne demandent qu'à vous faire plaisir, si vous les laissez faire.

Environnement : Pour atténuer un excès de dynamisme, adoucir un tempérament trop bouillant, habillez-vous en bleu, entourez-vous de vert. Choisissez des éclairages tamisés et des matières froides : pierre, carrelages, acier... Découvrez le plaisir de la pénombre et essayez de baisser la température de votre chambre de quelques degrés. Dès que vous en avez l'occasion (en voiture, à la maison pendant que vous faites le ménages...), écoutez de la musique douce et laissez-vous bercer.

Pour être pleine de vitalité

- Pédalez, courez : le jogging et le vélo, c'est bon pour le coeur, le souffle et le moral.

- Dansez: idéal pour se muscler, éliminer les toxines et travailler son endurance en se faisant plaisir.

- Massages toniques :

*Tapotez du bout des doigts sur tout votre visage en partant toujours du centre vers les oreilles . Même traitement sur le cuir chevelu, puis sur la zone allant du cou aux épaules. (réveille l'organisme).

*Index et majeurs devant, pouce derrière, saisissez vos lobes d'oreilles et massez de bas en haut une quinzaine de fois, sans redescendre.

*Du bout des doigts et avec les deux mains, massez le haut du front en faisant de petits cercles, une dizaine de fois, puis maintenez la pression sur les tempes et recommencez deux ou trois fois.

- L'eau qui stimule : Rien de tel qu'une douche pour donner un coup de peps à tout l'organisme. Pour ne pas vous faire violence, commencez par une douche tiède et rafraîchissez peu à peu la température, en commençant par le bas du corps, et en remontant peu à peu. Une bonne façon de stimuler votre énergie.

Le dehors, c'est l'élément Yang par excellence, tourné vers les autres et l'action. Un jardin et un balcon pour s'y sentir bien !

L'harmonie au jardin : Les principes Feng Shui peuvent aussi s'appliquer à l'extérieur. Pour profiter de votre jardin mais aussi de votre terrasse ou de votre balcon et faire provision de calme, aménagez-vous un petit coin rien qu'à vous. Pour avoir une ambiance harmonieuse et sereine, veillez à faire cohabiter pierres (yin) et verdure (yang). Faites alterner un espace calme et ombragé (yin) avec d'autres où le soleil règne (yang). Enfin, l'eau a une influence apaisante sur tout e qui l'entoure. Bassin, fontaine,

jet d'eau tournant... Le mieux, c'est le point d'eau habité de poissons.

Savoir recevoir ses amis, surprendre sa famille, cela fait partie des petites joies quotidiennes.

- Créer un déjeuner champêtre, présentez vos légumes autrement. Par exemple, sur un chou-fleur ou un maïs, piquez des cure-dents sur lesquels seront mis tomates cerises, morceaux de carottes, de concombre, de fromages. Faites des bouquets de menthe fraîche ou de basilic qui embaument la table. Et dans vos carafes d'eau, faites flotter quelques feuilles de menthe...

- Pour un dîner « zen » déclinez les détails asiatiques, petits bols pleins d'eau où vous faites flotter des pétales de rose (vous pouvez aussi colorer l'eau avec du sirop), d'autres où vous faites flotter des petites bougies. Un mini jardin zen avec du sable.

- Il existe des flambeaux spéciaux pour les jardins qui donnent une ambiance magique au plus classique des dîners. Des guirlandes lumineuses qui transformeront en guinguette votre jardin ou votre terrasse. Des bougies (phosphores) pour les jours de vent qui embellissent et créent une tonalité intime.